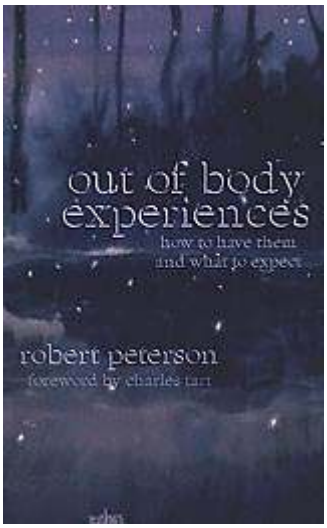
Robert Peterson – Izvan-tjelesna iskustva

Kako ih doživjeti i što očekivati?



Priznanja:

Želio bih zahvaliti slijedećim ljudima na njihovoj podršci:

Kathy Peterson, mojoj ženi. Bez njene podrške ova knjiga ne bi bila moguća.

Robert Monroe, čije su mi knjige promjenile život. Iako si napustio svoje tijelo po zadnji put, tvoja ljubav i predanost se i dalje spiritualno šire kroz ovu razinu.

Mom bratu Joeu, na njegovoj neprocjenjivoj ljubavi i podršci.

Mojim prijateljima u Phoenixu: John, Peggy, Dawn, Patricia, Sabrina, Bob, Cheri, Brad, Bob, Georgann, Jon, Herb, Mary, Judy, Perry, Carol, Jean i svim ostalima.

Onima koji su me nadahnuli svojom glazbom: Jon Anderson, Kerry Livgren, Tom Scholz, i Dan Fogelberg.

1.dio- Od skeptika do vjernika

1. Pozadina

2. Moje djetinjstvo

3. Prvi susret

4. Uvjerenja razbijena na komadiće

5. Udarci i podbadanja

6. Moje prvo izvan-tjelesno iskustvo

7. Tulum

8. Prevladavajući strah

9. Na smrt preplašen

10. Mali mirni glas iznutra

11. Vidovnjak

12. Letačka škola

13. "Ako bi se srebrni konop ikada raspetljao"

14. Ruka pomoći

15. Što astralni programeri rade u snu

16. Vjerovati

2. dio- Što mi knjige nisu govorile

17. Što mi knjige nisu govorile

18. Borba za viđenje

19. Um za vrijeme ITI-a

20. Zamka mašte

21. Ljudi i životinje

22. Izvan- tjelesna stvarnost

23. Faktori okruženja

24. Kako doživjeti ITI

25. Duševno iskustvo

26. Pitanja i odgovori

27. Posljednje odredište

To je bijeg iz naših tijela. To je pustolovno. I sigurno krši uobičajena mjerila vladanja.

Većina ITI-a ima zajedničke značajke. Na primjer, subjekti često vide svoja vlastita fizička tijela za vrijeme iskustva. Ponekad su njihova duhu-nalik tijela viđena od strane drugih ljudi! Također govore o lebdenju i letenju, i često pričaju o viđenju mjesta i događaja izvan vidnog polja.

Postoje mnoge knjige o izvan - tjelesnim iskustvima sa mnogo različitih pristupa, od znanstvenih do okultnih (pogledaj bibliografiju za više informacija). Mnoge od tih knjiga daju stroga pravila protiv samostalnih pokušaja zbog straha od: smrti, bolesti, opsjednutosti, ludila , srčanih napadaja i čak straha od zamjene za mrtvaca i pokapanja živih! Pišem ovu knjigu kako bih opovrgnuo neke od ovih mitova.

Je li strašno?

Naravno da je strašno. Kad god se susretnemo s nepoznatim, zastrašujuće je. Ali prilaženje nečemu sa strahom je štetno. Rani europski mornari vjerovali su da je Zemlja plosnata i da će otploviti sa ruba. Zbog njihova straha od nepoznatog, zaključili su da je opasno ploviti predaleko prema zapadu. Kada su prevladali svoj strah i krenuli hrabro naprijed, ne samo da su otkrili potpuno novi svijet, već su i učinili prijelaz iz 2- dimenzionalnog u 3-dimenzionalno razmišljanje o svojoj stvarnosti.

Jednako tako, ako prevladamo naše strahove, otkriti ćemo potpuno novi svijet i učiniti prijelaz iz 3 u 4 ili više dimenzionalno razmišljanje o našoj stvarnosti.

Svi veliki pioniri su maknuli sa strane svoje strahove, barem nakratko, i otišli naprijed unatoč opasnostima. Hrabrost nije sposobnost naići na opasnost bez straha. Hrabrost je sposobnost nailaženja na opasne ili zastrašujuće okolnosti i kazati samome sebi: „Da, uplašen sam - na smrt sam uplašen - ali me to neće zaustaviti." Stvar koja mi se najviše svidjela u knjizi Dune, od Franka Herberta, je rečenica: „Strah je ubojica uma".

Što ako je opasno?

Mnoge stvari u životu su opasne. Vožnja autom je opasna. Prelaziti preko ceste je opasno. Činimo te stvari unatoč tome. Ponekad je ulaženje u opasnu situaciju najbolji slijed događaja. U svojoj knjizi Izvan- tjelesna iskustva, Janet Mitchell predstavlja slijedaću usporedbu: „Moji roditelji me nisu držali podalje od hodanja ili kazivali mi da ne mogu, iako su znali da mogu slučajno izići pred vozilo u pokretu; naučili su me kako priječi ulicu sigurno."

Ne kažem da trebamo slijepo prelaziti ulicu; kažem da, ako bacimo pogled u oba smjera, možemo sigurno prijeći ulicu izvan- tjelesnih iskustava, te tako nadodati potpuno novu dimenziju našim životima. Drugim riječima: „Nema petlje, nema slave."

Možemo dobiti nebrojeno mnogo od ITI-a. Gotovo svaka knjiga koju sam pročitao o ITI-ima govori o presudnome

utjecaju koji imaju na ljude. Ljudi počinju razvijati novi odnos spram života i smrti.

Sa ITI- ima možemo naučiti o uvjetima nakon smrti i što "Veliko Poslije" zapravo je. Možemo ih iskoristiti kao odskočnu dasku za razvijanje psihičkih sposobnosti. Možemo otkriti (sami za sebe)istine i mitove iza najvećih svijetskih religija. Ako znanost može stvarati ITI-e u laboratoriju, mogli bi otkriti znanstvene zakone koje vladaju umom i materijom, za koje psihičke sposobnosti današnjice daju tek natuknice. Neki ljudi su također predložili mogućnost korištenja ITI-a za industrijsku špijunažau, dojavnu inteligenciju i slične primjene. Iznad svega u važnosti, mislim da nam astralna projekcija može pomoći da postanemo više duhovni.

Osobno vjerujem da se istinska vrijednost ne nalazi u materijalnim stvarima, već u duhovnosti. Što god duhovnost značila tebi je u redu, samo da ne "zaglibiš preduboko" u to. Duhovnost ne bi smjela biti korištena kao dozvola zaopravdavanje amoralnost, niti bi smjela biti nametana drugim ljudima. Duhovnost je osobna stvar i svakome zanči nešto drukčije.

"Riječnik američke ostavštine" duhovnost definira kao:

Od, odnositi se na, sastojati se od ili imati prirodu duha; neobuzdano i nematerijalno

Od, što se tiče ili ima utjecaja na dušu

Od, spada ili pripada Bogu; deistično, božansko

Od ili pripadnost crkve ili religije; sveto

Pripadati ili imati prirodu duha; nadnaravno

Koji bolji način postoji kako bismo naučili o duhovnim stvarima nego da osobno doživimo "prirodu duha; neobuzdano i nematerijalno"? Ako napustite svoje tijelo, vi jeste duh. Vi ste neobuzdani i nematerijalni. Vi ćete se ticati i utjecati na vašu dušu. I imati ćete prirodu duha. Zapravo, uklopiti ćete se u tri od pet definicija duhovnog.

Doživljavati ITI-a ne čini vas odmah duhovnima. Usprkos tome, sve što je dostajalo bio je jedan dobar pogled na moje duševno tijelo da shvatim da smo mi duhovna bića, i da "slijedeći život" nije tako daleko!

Ova knjiga sadrži dva dijela. Prvi dio je priča o tome kako sam se promjenio od skeptika do vjernika, i što možete očekivati od iskustva ako pokušate doživjeti ITI-a sami za sebe. Drugi dio je informacijski , sa podacima i tehnikama koje se odnose na moja izvan tjelesna iskustva.

Kao dodatak na poglavlje o ITI tehnikama, svako poglavlje će sadržavati jednostavne vježbe i smjernice za čitatelje koji žele postići ITI! Možete odabrati da slijedite i zanemarite vježbe po vašoj želji. Kako god, predlažem vam da barem pročitate vježbe, jer vam osiguravaju korisne informacije kao nadopunu na glavni tekst.

Još jedna zabilješka. Kroz cijelu knjigu, uključujem izvatke iz mojih rokovnika izvan tjelesnih iskustava, koji pomažu dočarati glavne točke. Inače, tekst je ostavljen nepromjenjen u odnosu na original, ali sam izbacio djelove za koje sam smatrao da su bili nevažni, ili osobne prirode. Također sam ispravio gramatiku i pisanje. Ponekad sam nadodavao malo objašnjenje teksta, koje zatvaram u kockaste zagrade (poput ove).

U svakom slučaju, trudio sam se ne promjeniti značenje teksta.

Također, kroz cijelu knjigu sam zamijenjivao imena ljudi sa njihovim inicijalima kako bih zaštitio njihov identitet. A sad, dragi čitatelju, vrijeme je da razotkrimo izvan tjelesna iskustva.

Poglavlje 1

Pozadina

Rođen sam u Minneapolisu u Minnesoti i tamo sam proveo prvih dvadeset i četiri godine svoga života. Moje djetinjstvo bilo je uobičajeno osim nekoliko neobičnih iskustava koje ću opisati kasnije.

Prije nego što sam krenuo u vrtić, upoznao sam dječaka po imenu Brian, koji je bio tri godine stariji od mene, i postali smo prijatelji. Brian je bio dobar prijatelj, ali imao

je naviku laganja. Brian je imao osjećaj da ga laganje čini da izgleda upućenije i važnije od ostale djece, i voli je biti u tom položaju moći. U toj mladoj dobi, bio sam naivan i uvijek sam postavljao pitanja, ali nisam imao nikakva pojma neiskrenosti. Družeći se s Brianom, nije mi dugo trebalo da naučim što je laž. U kratkom vremenu, nisam vjerovao ničemu što bi mi Brian govorio. Ipak, Brian je bio moj jedini prijatelj i nije bilo druge djece mojih godina u tom području. Umjesto napuštanja našeg prijateljstva, uzeo sam ga kao izazov. I dalje sam cijenio njegovo prijateljstvo. ali sam morao naučiti odvojiti činjenice od izmišljotina.

Bio sam primoran koristiti logiku kako bih shvatio kad je laga a kada govorio istinu. Ponekad je to upalilo, a ponekad ne. Ali postao sam bolji u tome provjeravajući neke od činjenica kod odraslih za koje sam znao da mogu imati povjerenja.

Prije nego što je bilo prekasno, moji roditelji su se upleli i kazali mi da se ne smijem više viđati sa Brianom jer je bio "loš utjecaj". Bili su u pravu. Ali Brianovo prijateljstvo me naučilo nekim vrijednim poukama kada sam se nalazio u utjecajnim godinama. Kao prvo, naučio sam da ne smijete vjerovati svemu što čujete ili pročitate. Stekao sam istinsko vrednovanje istine i naučio da sve propitkujem. Kao drugo, naučio sam koristiti razum, dedukciju i logiku. Moja ljubav spram istini se pretvorila u ljubav spram znanstveneom znanju, nezasitnoj znatiželji, te žeđu za znanjem i istraživanjem.

Kada sam započeo sa osnovnom školom, učinio sam svoje prvo važnije otkriće: školsku knjižnicu. Većina djece bi otrčala do odjela fikcije da zgrabe knjige sa pričama. Ja bih otrčao do odjela označenog "ZNANOSTI" i čitao stručne knjige. Pročitao bih bilo koju knjigu ako bi bila znanstvena: dinosauri, biologija, laseri, botanika, arheologija, astronomija i sve ostalo što bi zaokupilo moj znatiželjni um u određenom tjednu. Čak i prije nego što sam naučio čitati , učio bih gledajući slike.

Majka bi me vodila u javne knjižnice i pustila me lutati uokolo dok bi ona izabirala knjige. Naravno, i tamo bih odmah otišao do znanstvenih knjiga. Ali u javnoj knjižnici, dječje knjige su većinom bile priče, tako da bih odlutao do odjela odraslih i tražio znanstvene knjige. Sjećam se jednog dana kada sam nabasao do odjela antomije knjiga za odrasle. Pitam se što bi moji roditelji rekli kad bi znali da sam znao sve o seksu i rasplodnom sustavu u šestoj godini! Sjećam se svađanja sa drugim šestogodišnjacima o tome od kuda djeca dolaze. Oni su ustrajali na rodama i glavicama kupusa, i nisam ih mogao nikako urazumiti.

Bio sam na glasu kao "sveznalica" ili "mozak". Nije me bilo briga za taj status, jer ljudi se nisu mogli poistovjetiti sa "mozgom" i svi odbacuju "sveznalice". Činio sam najbolje što sam mogao kako bih se borio protiv svoje reputacije i priključio se maloj grupi prijatelja.

U srednjoj školi postao sam zainteresiran za područje kompjutera i moja me znatiželja odvela do proučavanja kompjutera u moje slobodno vrijeme. Pohađao sam nekoliko kratkih tečajeva koje mi je Sveučilište Minnesote nudilo. Nakon što sam uzeo sve kratke tečajeve koje je Sveučilište imalo za ponuditi, provodio sam svoje slobodno vrijeme čitajući priručnike i osmišljajući kompjuterske igrice. Moje lice postalo je dobro pozanto u računalnim labosima sveučilišta. Često sam se smijuljio kada su me, ljudi dvostruko stariji od mene, tražili pomoć na njihovim zadaćama programiranja.

Nakon srednje škole pohađao sam Sveučilište Minnesote diplomirajući na području računalnih znanosti. U to vrijeme sam počeo doživljavati izvan tjelesna iskustva (ITI-e) i to je promjenilo tijek mojeg života. Možda bi mogli promjeniti vaš život također.

Tvrdnja

Ovaj odjel vježbi, koji se pojavljuje na kraju svakoga poglavlja, je oblikovan da predstavi vježbe i smjernice čitateljima koji su zainteresirani za učenje doživljavanja izvan tjelesnih iskustava. Vježbe će biti jednostavne u prvim poglavljima i postati će teže u kasnijim poglavljima.

Ova osobita vježba je tvrdnja. Tvrdnja je poput Novogodišnjih odluka; nešto što govorite samome sebi

kako bi osnažili vašu sposobnost da učinit nešto. Nije dovoljno samo izreći tvrdnju, trebate prvo razmisliti o njoj, onda je izreči polako samome sebi nekoliko puta. Svaki puta kada izrečete tvrdnju, trebate pokušati umetnuti emociju iza vaših riječi i stvarno povjerovati onome što govorite.

Tvrdnje djeluju zbog raznih razloga. Kao prvo, to je način da jasno komunicirate sa vašom podsvješću, a svi znamo koliko je snažna podsvijest iz učenja o hipnozi.

Kao drugo, mnogi ljudi u metafizici vjeruju u višu svijesnost, ponekad zvanom "Višim Bitkom" ili "Izvan-Dušom", koja je moćnija nego naša podsvijest. Tvrdnje također omogućuju da održavate vezu vaših namjera sa vašom "Izvan-dušom" koja vam može pomoći u postizanju vaših ciljeva.

Kao treće, mnogi ljudi u metafizici vjeruju da vaše vjerovanje utječe navaše iskustvo. Tvrdnje omogućuju da lakše promjenite vaš sustav vjerovanja, i učinite pozitivne promjene u vašem životu.

Najdjelotvornije tvrdnje su one koje iznosite sami za sebe. Trebaju biti kratke, jasne i izgovorene na pozitivan način. Na primjer, koristite „želim" poruke umjesto „ne želim" poruka. Izgovorite promjene koje želite u svome životu i koji ste voljni ostvariti. Za ovu vježbu, tvrdnje

moraju biti bazirane na vašoj želji doživljavanja ITI-a. Možete ili stvoriti vašu vlastitu tvrdnju ili iskoristiti ovu slijedeću:

Želim doživjeti izvan tjelesno iskustvo. Želim napustiti svoje tijelo. Znam da će Univerzum odgovoriti na moje potrebe i želje brzo, efikasno i s radošću. Zauzvrat, vježbati ću ITI vježbe,surađivati s Univerzumom,slijediti svoje nagone, djelovati na svoju intuiciju, dijeliti svoje znanje, širiti svoju ljubav i surađivati sa svojim vlastitim "Višim Bitkom".

Poglavlje 2

Moje djetinjstvo

Odrastao sam u trošnoj kući sa tri braće i sestrom. Moj otac je bio religiozan čovjek na svoj vlastiti tihi način. Uglavnom je šutio o svojoj religiji. Jednom ili dvaput čuo sam kako spominje Edgara Caycea u prolazu, ali sam ignorirao većinu toga, odbacujući to ili kao okultno ili neznanstveno. Kao pravilo, nikad nije svoju djecu izlagao okultnim idejama.

Moja majka bila je predana katolkinja, i svoju djecu odgajala je kao dobre katolike, to jest, onu vrstu koja u crkvu ide svake nedjelje, izgovara svoje molitve, i manje-više zaboravlja na Boga i religiju tijekom tjedna. U

svakom slučaju, odrastao sam sa zdravim osjećajem za dobro i loše, i nikad nisam koristio drogu. Bio sam jedini klinac u svojoj srednjoj školi koji nikada nije probao marihuanu. Još uvijek nisam probao drogu; droga je za ljude koji su lijeni i kojima nedostaje volje da potiču svoje vlastito, prirodno promjenjeno stanje svijesti.

Jednom sam pitao svoju majku da li se sjeća nečega neobičnoga o mome djetinjstvu. Rekla mi je da bi, kada god bi se jako razbolio, mjesečario. Da budemo točniji, ustao bih se u pola noći i plesao okolo u krugovima pjevušeći poput indijanskog šamana. Naravno, nisam bio pri svijesti u to vrijeme.

Kada bih se razbolio, samo bih se sjećao čudnog osjećaja koji me je zastrašivao: kada sam padao u san, imao sam zastrašujuću “noćnu moru". Sanjao bih da držim malo zrnce soli u dlanu ruke. Tada bi se moja svijest smanjila do zastrašujuće male veličine dok je zrnce soli izgledalo kao neboder. Preplašen da me ne zdrobi sol, probudio bih se vrišteći.

Nisam sa smatrao psihičkim djetetom. Svejedno, imao sam par iskustava vrijednih ničega.

Jednoga dana, kada sam imao možda deset ili dvanaest godina, bio sam vrlo deprimiran. Ne sjećam se zašto sam bio depremiran, ali moja je depresija bila toliko

ozbiljna da sam se za stvarno molio da umrem. U neko vrijeme, nakon što sam otišao u krevet, probudio sam se povučen prema gore, izvan svoga tijela, pračen od nečega za što sam mislio da je anđeo. Mislio sam da sam umro, i bio sam začuđen da nisam osjetio nikakvu bol za vrijeme odvajanja. Mislio sam de će smrt biti bolna, ali nije.

Napakon sam stigao pred veliko, veličanstveno moćno biće, za koje sam odmah pomislio da je Bog. Biće mi je reklo da je vrijeme za odlazak, i ja sam razumio u isti čas što to znači: smrt.

Tada sam osjetio žudnju za povratkom. Bio sam željan doma. Osjećao sam se krivim zbog želje za smrću, i znao sam da bi mi roditelji bili vrlo tužni zbog moje smrti. Tako sam molio i zapomagao da budem vraćena na Zemlju. „Zašto?" bio sam zapitan. Zamislio sam se na trenutak, tražeći odgovor. Rekao sam, „Svi tamo misle da je smrt bolna i tužna. Moram se vratiti da kažem svima da je smrt bezbolna, i radosna."

Nakon razmišljanja "Bog" je pristao i bio sam dopraćen natrag. Probudio sam se zapanjen realizmom koji sam doživio. Natjerao sam se da povjerujem da je to bio san i ništa više.

Drugo iskustvo dogodilo mi se dogodilo kada sam bio malo stariji, možda sa 14 ili 15 godina. Imao sam zaigrane borbe hrvanja sa druga dva dječaka.

Jednoga dana pričali smo o hrvanju, i stigli do teme o svijetski poznatom hrvačkom zahvatu zvanom "zahvat spavača". Zahvat bi protivnika onesvijestio onemogućivši protok krvi u mozgu. Svejedno, svi smo se zapitkivali kako bi bilo biti onesviješten. FD je bio najstariji od nas troje a treći dječak je bio uplašen, pa sam dopustio da me FD onesvijesti medvjeđim zagrljajem.

Otišli smo van i dao mi je najsnažniji medvjeđi zagrljaj koji sam ikada doživio. Nisam mogao disati i brzo sam se onesvijestio. Bilo je to kao buđenje iz sna; ovaj svijet je bio san i probudio sam se u stvarnosti više stvarnijoj i živopisnijoj nego što je to ovaj svijet. Vidio sam iluzije ovoga svijeta odbačene! Izmaglile su i nisam požalio. Uskoro sam se našao u "stvarnome" svijetu u golemom gradu kojeg sam već poznavao.

Moje sjećanje kao da se vratilo- Da- Zaspao sam i sanjao malo mjesto zvano Zemlja i sad sam probuđen. „Bio je to smješan san" pomislio sam, i uskoro sam potpuno zaboravio na Zemlju. Nastavio sam svoj život, baš kao i prije nego što sam zaspao. Živio sam u tom fantastičnome gradu godinama i godinama- činilo se stoljećima. Živio sam tamo toliko dugo da sam U POTPUNOSTI zaboravio na Zemlju. Zaboravio sam

Zemlju na stotine godina. Da me netko pitao za nju, ne bih se sjetio, budući da je to bilo tako davno.

Tada sam jednoga dana išao u dućan. Odjednom me zahvatio zbunjujući gubitak orijentacije i osjetio sam kako padam. Odjednom sam otvorio svoje oči kako bih ugledao neobično lišće, nebo i FD-a i drugog dječaka kako me gledaju! Gdje sam bio sada? Kako sam dospio onamo? Što se dogodilo? Onda sam se sjetio: Stotinama godina prije, zaspao sam i našao se ovdje. Ovo mjesto zvalo se "Zemlja" i dio je čudnog sna. Mora da sam opet zaspao. Polako, moja zemaljska sjećanja su se vraćala. Pitao sam dječake koliko dugo sam bio onesviješten. Kazali su mi samo nekoliko minuta. Pitali su me što se dogodilo i ja sam im rekao da ne želim pričati o tome.

Treći psihički doživljaj je onaj koji slijedi:

Vozio sam se sa svojim ocem u kamionu i ušli smo ispod vijadukta željezničkog mosta. Nalazio se u blizini Parka Columbia u Columbia Heights Minnesota samo nekoliko ulica od mjesta gdje sam živio u Minneapolisu. Dovezli smo se ispod mosta i vlak je prelazio preko pruge. Dobio sam vrlo neugodan osjećaj i "zamislio" vlak kako pada sa pruge na kamion i ulicu, zgnječivši nas. Rekao sam „Mrzim ovo" svome ocu i upitao sam ga „Koliko često iskaču iz pruge?" Moj otac (koji je radio kao prodavač za željeznicu) je rekao da je gotovo nemoguće da vlak iskoči; pogotovo je to rijetko na mostu ili vijaduktu. Tog tjedna, vlak je iskočio iz pruge

na tom istom vijaduktu. Imao sam 14 godina u to vrijeme.

Neki bi ljudi mogli reći da ova psihička iskustva nagoviještaju da sam rođen sa nekim prirodnim sposobnostima. Usprkos tome, ne bih se složio. Nekoliko neobičnih događaja za vrijeme djetinjstva vas ne čini "psihičkim". Moje djetinjstvo bilo je uobičajeno.

Jednom, za vrijeme mladosti, prečuo sam moga oca kako priča s mojim bratom i spominje stvar zvanu "astralna projekcija". Upitao sam brata što je to, ali sam bio odgurnut u stranu sa jednostavnim, „To je kada ljudi lete izvan svojih tijela." Zazvučalo mi je zanimljivo, ali previše neznanstveno - poput bajke. Čekao sam strpljivo do slijedećeg puta kada me mama odvela u knjižnicu, te potražio "astralno" u kataloškim prospektima. Knjižnica nije imala nijednu knjigu o tome u to vrijeme, tako da sam potpuno zaboravio na tu temu.

Vježba 2

Molitva

Mnogi ljudi sa svih životnih putova vjeruju da imamo duhovne voditelje ili čuvare neke vrste. Kršćani ih nazivaju anđelima čuvarima. Zoroastriani ih nazivaju Fervashijima. Spiritualisti ih nazivaju duhovnim voditeljima. Kako god ih vi nazivali, oni mogu čuti naše tihe misli i molitve, i mogu nam pomoći ne mnoge načine. Čak nam mogu pomoći da doživimo ITI-e.

Pošto su naši voditelji ovdje da nam pomognu duhovno, ova vježba je da se molite vašim voditeljima za pomoć pri postizanju ITI-a. Ne mogu vam kazati što da molite, ali vam mogu dati primjer koji ponekad koristim:

Molim se Bogu, Svemu što jest, i mojim voditeljima, pomagačima i svim drugim i svim drugim dobrohotnim bićima da mi pomognu dostići svoj cilj svijesnog istraživanja izvan svoga tijela. Pomozite mi napustiti svoje tijelo i postati svijesnim, i zauzvrat, činiti ću najbolje što mogu da postanem više duhovnim, i pomagati vam u vašim ciljevima vođenja.

3. poglavlje

Prvi susret

Nije bilo prije 9. listopada, 1979. da je tema izvan-tjelesnih iskustava opet iskrsnula.

Moj brat Joe je znao da je moj otac zainteresiran za okultno, tako da mu je Joe za Dan očeva poklonio knjigu Putovanja izvan tijela od R.A. Monroea. Sjećam se pretraživanja kartonskog prospekta kao dijete, tako da sam, nakon što je moj otac završio s njegovim čitanjem, zamolio da ga posudim i on je odgovorio potvrdno.

Monroe je svoja izvan-tjelesna iskustva objasnio na tako logičan i znanstveni način da sam pročitao knjigu brže

nego što sam ikada čitao. Nisam istinski vjerovao Monroeovim tvrdnjama, ali mi se svidio njegov pristup. Njegova knjiga me poticala ne da mu vjerujem na riječ, već da pokušam to samostalno.

Odlučio sam prihvatiti Monroeov prijedlog, i slijedio sam njegove tehnike da vidim za sebe jesu li ta iskustva bila stvarna, ili samo bajka , mašata i snovi. Te noći, prije nego što sam otišao u krevet, pokušao sam astralno projiciranje po prvi put. Zapamtio sam Monroeove metode od ranije i odlučio sam zatvoriti oči i pokušati.

Prvi korak bio je opuštanje. Proveo sam dugo vrijeme opuštajući se u potpunosti. Slijedeći korak, koji je bio puno teži, bilo je da strujim između budnosti i svijesnosti spavača. Našao sam se nošen u san jednom ili dvaput, i trzao se natrag u potpunu svijesnost svaki put, bivajući oprezan da ne pomaknem svoje u potpunosti opušteno tijelo. Bilo je dostatno poprilično dugo prije nego što sam se osjećao dovoljno ugodno da prijeđem na slijedeći korak: Pročišćivanja uma od svih misli.

Ovo je bilo još teže. Svaki puta kada sam čuo buku, bio bih ometan i moj bi um počeo lutati. Tada je moje tijelo počelo svrbjeti na najiritantniji mogući način ometanja. Čak i nakon što sam pobijedio većinu svojih svrbeža (i zanemario ostale) bilo je teško zaustaviti moj um od lutanja.

U jednom trenutku, otkrio sam da mogu učiniti svoj um praznim na nekoliko minuta, i odlučio da je to dovoljno dugo da prijeđem na drugi korak: koristiti zamišljene crte od sile zvane "vibracije". Slijedio sam Monroeovu metodu do zadnjeg slova, pažljivo pauzirajući između svakog koraka u procesu. Upravo sam bio spreman odustati do trenutka kada sam osjetio teško "ZUJANJE" u svojoj glavi. Osjećalo se kao da su linije sile nekako postale stvarne i dodirnule 110- voltnu žicu snage. Pomislio sam „Ups. Možda ovo nije tako dobra ideja." Pokušao sam se vratiti natrag u normalnu svijest povlačeći natrag svoje zamišljene linije sile. Brzo sam povukao linije sile natrag prema sebi, ali na svoje iznenađenje, elektricitet koji sam osjetio na kraju tih linija je također bio povučen prema meni. Bilo je to kao da sam pecao i osjetio jak ugriz na kraju svog ribarskog štapa: Brzo sam pokušao povući svoj povraz iz vode, ali sam uspio samo popraviti udicu i izvući ribu. I bila je to poprilična riba: Vrsta električnih vibracija je nasilno ušla u moje tijelo ispunjavajući moje tijelo elektičnim-nalik šokom i strašnom gromoglasnom bukom. Mislio sam da sam bio stresen strujom i moja prva reakcija bila je čista panika. Mogao sam čuti moje srce kako divlje tuču u ludom strahu, ali sam bio nemoćan da ga kontroliram.

Nekako sam mogao vidjeti kroz svoje zatvorene kapke. Pogledao sam gore i vidio plavi krug električne struje kako leti ravno prema mojoj glavi. Bio je promjera 30 cm, sa energetskim iskrama debljine između dva i pol inča, i bilo je svijetlo plavo. Instinktivno sam pokušao podignuti svoje ruke da se zaštitim od sudara, ali sam

se našao paraliziran i u nemogućnosti da podignem svoje ruke. Prsten plave energije je počeo da se prevlači preko moga čela i pogledao sam u stranu, preplašen, da vidim što će se slijedeće dogoditi. Počeo sam se divlje boriti da pridobijem natrag kontrolu nad svojim tijelom i vibracije su se polako primirile i nestale. Kada su u potpunosti nestale, mogao sam ponovno pomicati svoje tijelo.

Protresao sam ruke i noge, i razveselio se što nisam izgubio sposobnost pomicanja ih, sretan što sam u potpunosti u svojem tijelu. „Moj Bože", pomislio sam, „Djelovalo je! Monroe nije lagao! POSTOJE drugi svijetovi!

Vježba 3

Relaksacija

Jedan od ključnih faktora u napuštanju tijela je relaksacija. Tijelo bi trebalo biti opušteno što je više moguće. Ako fizičko tijelo nije u potpunosti opušteno, može biti vrlo teško da skrenete pozornost sa vašeg tijela.

Neki laboratorijski pokusi nagoviještaju da tijelo može biti i više opušteno za vrijeme ITI-a nego što je za vrijeme normalnog sna. Učeći opustit svoje tijelo do takvog stupnja (bez da zaspete) može biti teško, ali ima svoje prednosti. Učeći fizičko opuštanje može spustiti

vaš krvni tlak i djelovati pozitivno na stres. Živjeti ćete bolje i dulje vježbajući relaksaciju svakodnevno.

Za ovu vježbu, trebali biste naučiti opustiti svoje tijelo po želji, u potpunosti i brzo. Trebali biste naučiti opustiti svaki mišić i tkivo vašeg tijela. Jedna uobičajena metoda opuštanja jest da se smjesite u udobnu poziciju i polako ići kroz svaki ud od nogu, napinjući i opuštajući svaki mišić tog uda.

Posebna pažnja bi trebala biti posvećena potpunome opuštanju mišića u vašem licu, uključujući očne kapke, čelo i čeljusne mišiće. Dobro je otvoriti usta za maksimalnu relaksaciju.

Nakon što završite sa prvim opuštanjem, vratite se natrag i polako provjerite svaki mišić ponovno, uvjeravajući se da je opušten. Ako postoje napetosti u nekom mišiću, ponovite postupak i provjerite svaki mišić ponovno.

4. poglavlje

Uvjerenja raznesena na komadiće

Nakon mojeg iskustva sa vibracijama, izšetao sam iz kreveta i odšetao do dnevnog boravka da kažem nekome, bilo kome, da je sve bilo stvarno. Moja mama je bila u krevetu već spavajući, a moj tata je spavao u svojoj omiljenoj fotelji ispred televizora, i nisam ga želio

buditi. Odšetao sam u kuhinju i uzeo čašu vode, ponekad tresući svoje ruke i noge da se uvjerim da sam u potpunosti u svom tijelu. Nakon nekoliko minuta vratio sam se natrag usvoju sobu i legao u krevet, ali nisam mogao zaspati. Nisam mogao prestati razimšljati o susretu i onome što je on značio.

Prvo, bilo je to najstrašnije iskustvo moga života. Bilo je to kao da su vibracije štetile mome tijelu, i grmeći, piskajući zvuk me samo više plašio. Suočio sam se sa dva najveća straha čovječanstva: strah od nepoznatog i strah od smrti. Moje znanstveno ja nije moglo izvući nikakav znanstveni smisao izvan-tjelesnog iskustva - nije to bio dio fizičkog svemira kojeg sam poznavao. Počeo sam razmišljati o tome na temelj svojih katoličkih uvjerenja koja su ustrajala na tome da svoje tijelo mogu napustiti samo kad umrem. Jesam li upravo imao bliski susret sa smrću? Nakon nekoliko sati pokušavanja izvlačenja smisla iz iskustva, zaspao sam bez odgovora.

Proveo sam slijedeći dan svađajući se sam sa sobom oko iskustva. Moj cijeli sustav vjerovanjabio je razbijen na komadiće.vidjeti znači vjerovati, i nisam mogao poricati da sam iskusio vibracije, piskajući zvuk i plavi prsten energije. Čak sam "vidio“ kroz zatvorene kapke. Znao sam da nisam bio lud, nisam halucinirao, nisam sanjao i nisam bio pod hipnozom. Moje iskustvo je bilo vrlo "stvarno" za mene, stvarno poput moje uobičajene budne svijesti, ako ne i više stvarno od toga.

Moje prvo opažanje je bilo da neka vrsta ne-fizičke stvarnosti postoji. To opažanje je bila izravna kontradikcija mojim znanstvenim uvjerenjima jer znanost me navodila da vjerujem da ne postoji ništa poput ne-fizičke stvarnosti.

Nadalje, zaključio sam, Einsteinova teorija relativnosti govori da je materija jednaka energiji. Ako bi osoba svijesno mogl napusiti svoje tijelo i ući u istinsku ne-fizičku dimenziju, ne bi zapravo bila "energija" ili "materija" kakvu poznajemo. Znanost nije ostavila mjesto za "svjesnost" ili "duh" u svojim formulama. Znanost me navela da vjerujem da postoje samo tri osnovne dimenzije iskustva (plus vrijeme) i pet osjetila. Sve ostalo etiketirano je kao praznovjerje, nesuvislost, halucinacije ili moguće religija.

Postoji činjenica logike da kad je pretpostavka kriva, svi zaključci izvedeni iz te pretpostavke su također krivi. Budući da sam otkrio pretpostavku znanosti koja je bila kriva, ili u najboljem slučaju nepotpuna, zaključio sam da su mnogi ili svi zaključci, doneseni od strane moderne znanosti, također krivi. U najmanju ruku, ignorirali su neke važne činjenice.

Moje vlasitite znanstvene vježbe su me navele da ne povjerujem samoj znanosti!

Nisam više mogao vjerovati udžbenicima koje sam volio kao dijete! Usprkos tome, vjerujem da, ako sustav

djeluje, u redu ga koristiti dok ne nađete nešto što djeluje bolje. Odlučio sam da ću i dalje koristiti znanstvenu metodu kao alat, ali nikada vjerovati znanosti u potpunosti. U međuvremenu, jedina stvar koju sam mogao činiti da pronađem svoj spokoj uma bila je da pokušam poticati više izvan-tjelesnih iskustava i naučiti više o ne-fizičkom svijetu.

Moj unutarnji nemir nije završio sa mojim znanstvenim sustavom vjerovanja. Bio sam Katolik, a to je uzrokovalo svoje vlastite komplikacije.

Katolički sustav me učio da vjerujem u jedan "Raj", jedan "Pakao" i jednu Zemlju. Na Sudnji dan, oni kažu, Bog sudi osobi po "dobru" ili "zlu". Osobe označene "zlima" idu u pakao zauvijek, a osobe označene "dobrima" idu u raj zauvijek. I naravno, dok ne umreš, provodiš svoje dane na Zemlji.

Mogao bih pogađati što bi Katolici kazali o ne-fizičkoj dimenziji. Liberalni Katolici bi vjerovatno rekli da sam apsurdan, i imali bi znanost da ih podupre. Fundementalisti bi vjerovatno rekli da bilo kakav doživljaj mora biti djelo vraga, pokušavajući moju dušu uvesti u grijeh.

Ipak, odbijao sam vjerovati da sam bio zavaravan. Vidjeti znači vjerovati. Vidieo sam da ne-fizičko mjesto postoji i

nije bilo "raj" ili "pakao". Radi toga, također sam otkrio osnovnu pretpostavku katolicizma krivom. Odlučio sam ne vjerovati oneme čemu su me Katolici učili zato jer su bili jednako neupućeni u ne-fizičku dimenziju poput mene.

Nastavio sam s odlaskom u crkvu neko vrijeme, ali sam započeo s intenzivnim propitkivanjem svojih katoličkih vjerovanja. Nadajući se pronalasku nekih odgovora, našao sam Bibliju koju sam našao kao pričesni poklon, pročitao sam cijeli Novi zavjet i većinu Starog zavjeta. Biblija me uvjerila da je Isus bio dobar čovjek i učio dobrim poukama. Ustvari, složio sam se sa svime što je Isus navodno rekao.

Ali čak ono što sam pročitao u Bibliji nije se slagalo sa mojim katoličkim vjerskim sustavom! Teška pitanja teretila su moje srce. Zašto katolička crkva ustraje na tome da je Isus bio Sin božji, kad je Isus sam sebe nazivao "sinom čovječjim"? Zašto se neprestano mole, „Gospodine, nisam te vrijedan primiti" i onda ga odmah prime? Zašto propovijedaju potrebu da se Boga boji? Zašto održavaju karnevale i bingo igre kad je Isus rekao da ne koriste mjesto obožavanja na taj način i čak izbacio trgovca novca iz hrama? Zašto, zapravo, dijele košaricu novaca u crkvi? Zašto troše milijune i milijune dolara na izgradnju veličanstvenih crkava- Jeste li vidjeli Baziliku Sv. Petra? - dok ljudi gladuju? Zašto nazivaju papu, "naš sveti oče" kad je Isus rekao da nikoga ne nazivamo ocem (Matej 23:9)? Zašto Katolici odlaze u crkvu i mole se u javnosti kad je Isus rekao, „kad se

molite, otiđite u prostoriju sami...na vaše tajno mjesto" (Matej 6:5)? Zašto ljudi odlaze u crkvu nedjeljom i ne bave se duhovnošću u ostatku tjedna? Činilo mi se krivim da mi je, kao Katoliku, odlazak u crkvu nedjeljom obveza i da, jednom ispunjena, sam slobodan biti svijetovan i neduhovan koliko želim. Samo jedno izvan-tjelesno iskustvo je bilo dovoljno da odbacim taj cijeli licemjerni sustav: Tijekom moga ITI-a, uvidjeo sam da sam ja duhovno biće- ustvari, bio sam duh- i pomisao na umiranje bez neke stvarne veze sa Bogom bila je strašna. Prije mojeg ITI-a, bilo je dovoljno ponavljati molitve koje nisam niti razumio. Prije mojeg ITI-a, bilo je očito da sam trebao činiti još.

Na koncu sam došao do spoznaje da moj katolički vjerski sustav nije bio duhovan uopće. Što sam pobliže pogledao, više sam razumio. Tako da sam prestao odlaziti u crkvu i upustio se na istinski duhovni put. Ne mislim davati naslutit da su svi Katolici nespiritualni. Stvar je u tome što sam trebao pronaći vlastite odgovore.

Budući da me moj ITI naučio voditi pravu brigu za duhovna pitanja, shvatio sam da me moj ITI naučio biti više spiritualnim, ne manje. Odlučio sam da me Bog neće poslati u pakao zbog napuštanaja crkve i pronalaženja svog vlastitog duhovnog puta.

Odlučio sam zanemariti bol, strah, opasnost, prihvatiti mogućnost smrti i prokletstva kako bih otkrio istinu.

Odlučio sam pokušavati svake noći dok ne dobijem više rezultata. U međuvremenu, odlučio sam poharati Gradsku knjižnicu Minneapolis kako bih našao više informacija o ITI- ima, i drugim metodama njihovog stvaranja.

Vježba 4

Dan pretvaranja

Ako ste pročitali druge knjige o astralnoj projekciji, mogli ste se zapitati: zašto su skoro sve ITI tehnike vježbe mašte? Zašto postoji toliko vizualizacija? Zašto je pretvaranje toliko važno kod napuštanja tijela?

Prvo, dopustite mi da se u potpunosti izjasnim: ITI-i su mnogo više od samog pretvaranja, oni su stvarni. Sasvim stvarni. Ako ste doživjeli jedno, neće biti sumnje u vašem umu. Za vrijeme ITI-a vi st potpuno budni, na oprezu i svijesni kao dok čitate ovo. Ponekad i više. Sva ta pretvaranja su samo odskočna daska za napuštanje vašeg tijela.

Prije govora o pretvaranju, želio bih razotkriti još jedan mit. Neke okultne knjige govore da djeca napuštaju svoja tijela lakše, ali da je teže za većinu odraslih. Oni zato zaključuju da što stariji postajete, sve ste više zacementirani u vaše fizičko tijelo. Govore da što ste stariji, teže je doživjeti ITI-e, jer postajemo više

usredotočeni u tijelu. To uopće nije istina. Ljudi koji to govore koriste izliku da budu lijeni i ne vježbaju.

Zašto onda odrasli nemaju više izvan-tjelesnih iskustava? Jedan od razloga je taj što odrasli ne koriste toliko svoju maštu koliko djeca. To ne znači da ne možemo koristit našu maštu dobro, to samo znači da ju većina ljudi ne koristi.

Postoji nešto čarobno u maštи. Djeca to znaju intuitivno. To je stvar usredotočenosti. Djeca koriste svoju maštu da se odmaknu od svojih dnevnih života. Znaju kako sanjati i pretvarati se. Zato su djeca toliko psihička. I mi možemo postati toliko psihički- toliko osviješteni - ako također započnemo vježbati našu zaigranu maštu.

Ta vježba nije samo za sada, to je cijelo-dnevna vježba. Želim da danas učinite "Danom pretvaranja". Cijeli današnji dan, u svakom slobodnom trenutku, želim da vježbate vašu zaigranu maštu. Ovi mali trenuci pretvaranja ne moraju trajati dugo. Bolje da budu kratki i česti, nego dugi i iscrpljujući. Dat ću vam nekoliko primjera. Prođite kroz dan čineći ovu vrstu stvari:

Slijedeći put kada sjednete, samo se pretvarajte nekoliko sekundi da propadate kroz stolac (u vašem astralnom tijelu) i nalazite sami sebe na podu ili unutar poda. Slijedeći put kada otvarate vrata, razigrano se

pretvarajte da vaša ruka prolazi kroz kvaku vrata umjesto da ju zgrabi. Slijedeći put kada hodate po usponu stepenica, razigrano se pretvarajte da klizite glatko gore bez hodanja. Pretvarajte se da vaše astralno tijelo klizi uz stepenište i strpljivo čeka vaše fizičko tijelo da stigne na vrh. Slijedeći put kada pogledate u zrcalo, pretvarajte se da gledate u vaše fizičko tijelo iz daljine. Pretvarajte se da ste astralni, u što više mogućih pokušaja.

Također, dobro je glumit ne ITI stvari danas. Na primjer, slijedećeg puta kada krenete u vožnju sa autom, pretvarajte se da se diže sa tla i počinje letjeti preko prometa. Slijedeći put kada ste zaustavljeni svijetlom semafora, pretvarjte se da uzimate pištolj i pucate u njega!

5. poglavlje

Udarci i podbadanja

Monroe je rekao da je strah najveći neprijatelj izvan-tjelesnim iskustvima, a uskoro sam saznao i zašto. Ako bih bio u mogućnosti nekako napustiti svoje tijelo, a Monroe svoje može napustiti, koliko je još ljudi "tamo vani", i što mi mogu učiniti dok sam ja također vani? Također je imalo smisla da kad tijelo osobe umre, ona je primorana imati stalan ITI. Što mi mogu učiniti? Nadalje, što se može dogoditit mome tijelu dok sam ja vani? Može li netko drugi ući unutar moga tijela dok sam ja vani? Ovo su bila neka od pitanja koja su mi prolazila kroz um za vrijeme da mjeseca nakon mog prvog susreta.

Za vrijeme tih dva mjeseca imao sam svoj prvi san o doživljavanju izvan-tjelesnih iskustava. Sanjao sam da sam sanjao. Na drugom nivou sna, govorio sam svojem bratu kako sam često pokušavao doživjeti ITI, i pokazivao mu kako se koncentrirati. Onda sam osjetio kako mi se prsa nadižu. Zamislio sam kako se nadižu još više i jesu. Moj sanjački ja je tada izašao iz tijela, koje se nalazilo na krevetu na prvom nivou sanjanja. Započeo sam hodati prema svojim vratima, kada sam bio povučen natrag u svoje tijelo konopom. Pomislio sam, „Dobro. Sada se mogu probuditi i zabilježiti da sam bio izvan svog tijela."

Unatoč tomu, kada sam se probudio znao sam da je to bio samo san. Bilo je to blijedo iskustvo u usporedbi sa mojom prvom epizodom sa vibracijama. Ipak, imati san ITI-u bilo je zabavno i znao sam da ga kasnije mogu usporediti s pravim ITI-om. Malo sam znao da je moje prvo pravo ITI odmah iza ugla.

Iako nisam imao još izvan-tjelesnih iskustava za vrijeme tih dva mjeseca, naišao sam na neke neočekivane i zastrašujuće osjete i iskustva. Ti osjeti nisu bili loši-samo uznemirujući. Često su me drmali iz blizu-ITI stanja i pokvarili cijeli pokušaj ITI-a. Ponekad je osjećaj bio kao da je topla ruka stavljena na moje tijelo. Čak sam osjetio nekoliko uštipa na svojoj stražnjici!

Jedne noći sam slijedio Monroeovu proceduru do zadnjeg slova i činio sam dobar napredak prema

napuštanju tijela. Odjednom sam postao vrlo oprezan i uznemiren. Moje oči su bile zatvorene i kretao sam se sve više u crninu koju sam vidio ispred sebe, u dublju razinu svijesti. Odjednom, čuo sam zapovijednički glas kako kaže „STOP!". Kako sam se mogao suprotstaviti? Nikada nisam očekivao da ću čuti glasove za vrijeme tih pokusa. Uspaničio sam se i učinio sve što mogu da se primoram vratiti natrag u normalno stanje.

Drugu noć pokušavao sam očistiti svoje misli bez puno uspjeha. Nako nekog vremena, počeo sam osjećati senzaciju ljuljanja, kao da me neki dio moje svijesti polagano ljuljao. Pokušao sam pojačati ljuljanje, ali što sam više pokušavao, to sam se manje ljuljao. Kada sam prestao pokušavati, ljuljanje bi postajalo snažnije. Senzacija ljuljanja bila je vrlo slična osjećaju "morskih noga" koji mornari iskuse kada se predugo nalaze na brodu i pokušavaju spavati na obali. Nakon nekog vremena eksperimantiranja uspio sam promjeniti smjer ljuljanja iz strane u stranu umjesto gore-dolje. Nalet osjećaja bio je čudan, ali vidio nikakve štete u njemu. Od tamo nadalje mogao sam stvoriti senzaciju ljuljanja vrlo lako nakon što sam se opustio dovoljno za vrijeme vježbe.

Nekoliko puta izazvao sam čudne tjelesne vibracije koje su dolazile iz mojih tehnika ouštanja koje su se sastojale od naprezanja i relaksiranja cijelog tijela. Pitao sam se da li je ta tjelesna vibracija povezana sa ITI vibracijama. Odgovor je stigao jedne noći kada sam odlučio poduzeti

ekspetiment u kojem sam pokušao gledati samog sebe dok padam u san.

Opustio sam se i samo nastavio ulazizti dublje i dublje u san. Odjednom, protiv svoje volje bio sam prebačen u stanje pune svijesnosti. Ovog puta sam primjetio da su prave "vibracije" pucketajuće električne vibracije. Osjećao sam se kao da električne struje ulaze u moje tijelo, ali ne bolno, i ne škodeći mu. Pokušao sam pojačati vibracije svojim umom. Uspio sam ih malo ojačati, ali poput mog prvog susreta, mogao sam čuti (ali ne i osjetiti) da je moje srce jako lupalo. To je pormetilo moj tijek misli i vibracije su nestale, kao da ih je moje beskorisno razmišljnje (ili zabrinutost) otjeralo.

Jedne noći sam došao do točke gdje moj um nije lutao. Čuo sam neke zvukove nabijanja u mojoj sobi koje nisam mogao objasniti. Uskoro sam začuo glasniji, više izraženiji udar koji se činio da dolazi sa poda, nekoliko metara od mojeg kreveta. Usmjerio sam svoja osjetila u tom smjeru i "osjetio" veliku prisutnost tamo, kao da se duša ili duh neke vrste nalazio tamo. Bio sam preplašen, ali sam pokušao kontrolirati svoje emocije, i zapitao se u svojem umu tko je to i koja je njegova svrha. Nije bilo odgovora. Natjerao sam se natrag u punu svijest i pogledao u tom smjeru. Vidio sam blijedi, neobjašnjivi pokret. Do tada sam bio toliko uplašen da sam namjerno počeo pomicati djelove svoga tijela, da se uvjerim da neću napustiti svoje tijelo. Dao sam sve od sebe da nađem fizičko, logično objašnjenje za sve ovo, ali sa

neuspjehom. Naravno, trebalo mi je dosta vremena da se smirim i natjeram da zatvorim oči i zaspem.

Neki puta, počeo bih primjećivati čudne osjećaje povlačenja za vrijeme vježbe ITI-a. Osjećalo se kao da netko povlači moju odjeću i kosu za vrijeme vježbi. Senzacija je, izgleda, imala veze sa osjetom njihanja. Osjećalo se kao da nešto ili netko povlači nešto što se njiše. Bilo je to kao da je moje astralno tijelo povlačeno dok sam ja bio u potpunosti u tijelu.

Također sam počeo osjećati "tlak" sličan osjećaju povlačenja. Kada se to dogodilo činilo se kao da su tjelesni utezi stavljeni na razna mjesta na mome tijelu: moje čelo, moje noge, moja prsa. Ponekad, ako se ne bih micao, ovi pritisci bi postajali bolni nakon nekoliko minuta.

Sa vježbama sam postao bolji u stvaranju vibracija. Primjetio sam da sam odmah prije nego što su vibracije došle bio odbačen u stanje izražene svijesti. Ponekad se činilo kao da se moja svijest pretvorila u ovalni disk iznad mojeg lica. Ali svaki puta kada bi se vibracije pojačale, moje srce bi započelo lupati. Uspaničio sam se, i vibracije bi polako nestajale dok se nisam vratio u normalu. Kad sam otvorio oči, bile su zamagljene ali bi se brzo pročistile. Moje tijelo se osjećalo vrlo teško i ukočeno. Moje ruke su bile ukočene i teško su se otvarale. Ponekad mi se vrtilo nakon iskustva.

Počeo sam zamjećivati još jedan osjet pri pokušavanju napuštanja svoga tijela: zvuk zujanja u mojim ušima. Brzo sam naučio poticati zujanje, ali me to nikada nije odvelo nigdje pa sam ga naučio ignorirati.

Drugu stvar koju sam osjećao za vrijeme vježbe je bio nagli osjećaj padanja. Bio bih tiho pokušavao ITI, i odjednom bih se osjećao su se skrivena vrata ispod mene širom otvorila, i ja bih panično pao tri stope. Nakon tri stope, bio bih poguran natrag u punu svijest sa blagim skokom, kao da je moje astralno tijelo bačeno natrag u moje fizičko tijelo. Ovo je uključivalo malo odstupanje koje je bilo više uobičajno: ponekad se činilo kao da je moja svijest bacana tri do pet stopa naprijed i natrag.

Ponekad sam čuo vrlo glasano brzanje i glasne zvukove u svojoj glavi. Inače, kada bi se to dogodilo, također bih osjetio kao da je moja svijest bila stiskana sa svih strana. Bilo je to kao da su granice moje svijesti bile smanjene do malene točke u sredini moje glave.

Prijataljica moja mi je pričala o nekoliko osjeta gurkanja koje su je ponekad ometale odmah prije ITI-a. Prvi osjećaj koji je opisala bio je osjećaj kao da joj je srce bilo "rastavljeno na djelove " ili se širilo. Drugi osjet je bio gubitak daha, kao da astralno tijelo ne diše i ona gubi svu svijest tijelesnog disanja. Također kaže da joj

se cijelo vidno polje odjednom smanjilo, poput zatvorenog objektiva kamere.

Pokušavati zanemariti ove osjete je poput pokušaja da se zanemari šamar. Otkrio sam da je najbolja stvar za učiniti postati svijestan njih, ali ostati pasivni i ne dopustiti im da nas prestraše i upropaste pokušaj ITI-a. Kada sam napokon naučio da prođem preko tih osjeta mirno, počele su me voditi do svijesne astralne projekcije!

Ishod svih tih zastrašujućih iskustava bio je dobar: oni su mi pomogli da prevladam svoj strah. Bio sam primoran da se suočima sa svojim strahovima i pobijedim ih jednog po jednog, pogotovo moj strah od nepoznatog.

Vježba 5

Dnevne vizualizacije

Većina okultne literature koja se tiče izvan-tjelesnih iskustava tvrdi da napuštamo naša tijela svaku noć za vrijeme sna, ali većinu vremena nismo svijesni tih noćnih izleta. Obično se ITI-l događaju nakon što je naša svijest onesposobljena. Ali ponekad nešto pođe po zlu za vrijeme procesa i dio naše svijesti sama povlači budnost za vrijeme odvajanja. U tim trenucima, često se

naglo "probudimo" sa trzajem prije nego što u potpunosti zaspemo.

Jedan od "trikova" doživljavanja izvan-tjelesnih iskustava je natjerati vaš podsvijesni um da vas probudi nakon što se nađete izvan vašeg tijela. Vrlo jednostavno, ako možete natjerati vaš podsvijesni um da ponovno uspostavo vašu svijesnu budnost nakon što je postupak odvajanja završen, imati ćete potpuno svijesne ITI-e.

Postoji nekoliko pristupa da utječete na podsvijesni um. U prethodnim vježbama, koristili smo tvrdnje i molitve da utječu podsvijesni um i na druge stvari također. Hipnoza je još jedan odličan pristup. Rane studije o hipnozi su se pokazale obećavajućim kod poticanja ITI-a. Nažalost, bilo je vrlo malo pokusa u ovom području po meni poznatim saznanjima, i literatura je rijetka.

Postoji nekoliko audio kaseta hipnoze za poticanje ITI-a. Ja sam podosta otporan na hipnozu, pa nisam imao nikakvih rezultata koristeći takve kasete: Najbliže što sam vidio bio je daljinski vid (remote viewing) koji, mislim, nije ni približno zabavan poput astralne projekcije.

Drugi način da utječete na podsvijest je kroz usredotočenu vizualizaciju, koju činite često tijekom

dana. Bilo koja vizualizacija koja je povezana sa ITI-ima je dobra. Evo nekoliko kojih ja koristim:

1.) Vizualizirajte kako letite preko sela, mora, dolina

2.) Vizualizirajte kako iskačete iz tijela

3.) Vizualizirajte kako lebdite

4.) Sjednite i vizualizirajte da poduzimate korak unatrag i dižete se kako bi gledali dolje na potiljak svoje glave. Onda pomislite sami za sebe, „Ovo nisam ja. Ovo je samo oklop."

Vježbajte držeći se vizualizacija što dulje možete. Gledajte koliko "stvarnom" možete učiniti vašu vizualizaciju. Ove sposobnosti su vrlo vrijedne za poticanje izvan-tjelesnih iskustava.

U nekim od drugih poglavlja, davati ću vizualizacije za poticanje izvan-tjelesnih iskustava.

6. poglavlje

Moje prvo izvan- tjelesno iskustvo

Jutro, 1. listopada, 1979. godine je započelo uobičajeno. Probudio sam se oko 7, učinio svoju običajnu jutarnju rutinu i ulovio bus za Sveučilište Minnesote. Stigao sam

do sveučilišta u 9, otišao u svoj omiljeni kompjuterski labos i započeo sa programiranjem. Žestoko sam radio na svojoj mikroračunalnoj igri nekoliko sati dok nije došlo vrijeme za moj nastavnički sat četvrtkom. Požurio sam na nastavu, vodio bilješke za vrijeme nastave a onda požurio natrag do kompjuterskog labosa.

Ovog puta sam se spojio na razredno računalo i započeo raditi na drugoj igrici koju sam napisao. Hokejaška utkmica se čula u pozadini labosa. Radio sam na toj igri do 10 sati te večeri. Nakon dvanaest sati ozbiljnog programiranja postao sam umoran i gladan. Nisam jeo ništa od doručka. Isključio sam se sa računala i ulovio slijedeći bus za doma.

Kada sam stigao doma u 22:30 bio sam gladan. Pogledao sam u frižider i pronašao veliku tavu s lazanjama. Moja mama mora da je radila ručak lazanja i ja sam ga propustio ostajući dugo na Sveučilištu. Uzeo sam veliki komad lazanje, podgrijao ga i smazao kao vuk. Obično bih učinio svoj uobičajeni pokušaj napuštanja tijela, ali te sam noći bio jednostavno preumoran. Otišao sam u krevet u 23:30 i zaspao sam čim sam zabio glavu u jastuk.

Pao sam u dubok san i započeo sanjati programerov najmrskiji i najstrašniji san: san programiranja. Isti san me uznemiravao satima: sjedio sam za kompjuterskim terminalom, pitajući se: „Kako da poboljšam ovaj program?"

Trpio sam taj san četiri nevjerojatna sat. To je bilo sve što sam mogao pretrpjeti. Postao sam toliko iznerviran da više nisam mogao izdržati. Polako sam odvratio svoju pozornost od sna. Polako sam se natjerao da postanem svijestan, ali, kako sam to naumio, primjetio sam da je san još uvijek trajao! Nekako sam bio budan i nisam istovremeno!

Što se slijedeće dogodilo je teško za opisati. Moja svijest je bila podijeljena na pet dijelova. Svaki dio bio je odvojen i jedinstven, ipak, bio sam svaki od njih istovremeno. Svaki od njih imao je svoje vlastite misli, i komunicirao je sa ostala četiri. Svih pet "mene" su se svađali oko kompjutorske igre i kako je poboljšati!

Osjećaj je bio neopisiv: Bio sam pet ličnosti istovremeno i pričao sam sam sa sobom! Jedna od mojih pet osobnosti je upitala, „Pa kako možemo poboljšati igru svemirskih ratova?" drugi ja je odgovorio, „Pa, mislim da bi trebali omogućiti više interaktivne komunikacije između svemirskih brodova." Drugi "ja" je na to rekao, „Ne, mislim da je važnije poboljšati sposobnost borbe kompjuterski-kontroliranih protivničkih brodova." Jednoj od mojih pet osobnosti je bilo jako naporno prisustvujući cijelom razgovoru i pokušala se silom natjerati u svijesnost. Sada kada sam "ja" bio svijestan, bio sam fasciniran onime što se događalo: Bio sam svijestan i podijelio se na pet dijelova i svaki od njih je čekao svoj red za razgovor.

Prvo sam pokušao pratiti razgovor, ali nešto neobično se počelo događati. Kako sam postajao više svijestan, mojih četiri drugih osobnosti izgleda da se ubrzavalo! Pokušao sam pratiti razgovor, ali govor je postajao brži i brži. Uskoro su zvučali poput kasetofona u fazi brzog premotavanjanaprijed, te sam izgubio smisao onoga o čemu su pričali. U međuvremenu glasovi su blijedjeli u daljini i činilo se da nestaju.

Moja svijest više nije bila podijeljena. Bio sam u potpunosti budan i svijestan svoje okoline, ali sam znao da nešto nije uobičajeno. Moje tijelo se osjećalo neobično. Bilo je čudno biti budan i istovremeno spavati. Upravo tada, dobio sam čudan osjećaj posvuda, poput drhtaja u cijelom tijelu. Osluškivao sam kako bih vidio mogu li čuti što je uzrokovalo čudni osjećaj. Čuo sam što je zazvučalo poput hokejaškog najavljivača u pozadini! Pomislio sam, „To je čudno. Otkuda bi to moglo dolaziti?" Pitao sam se može li zvuk dolaziti iz kupaonice u kojo smo držali mali radio. Zvučalo je malo preglasno za to; radio mora da je bio bliže mojoj sobi.

Pitao sam se je li radio bio upaljen u našem dnevnom boravku, koji se nalazio pored moje sobe. To nije imalo smisla zato jer nije bilo radija u toj sobi. Ustalom, radio se činio malo preglasnim za to. Zaključio sam da radio mora biti negdje u mojoj sobi.

Na trenutak mi se učinilo da je možda moja alarmna budilica/radio upaljena preko noći, ali se činilo preglasnim čak i za to. Bilo je dovoljno glasno da bude moj stereo, ali sam se sjetio da sam ga ugasio prije odlaska u krevet. Uostalom, kada sam poslušao bolje, hokejaški najavljivač zvučao je čak bliže od mog sterea.

Kako sam slušao, zvuk hokejaškog najavljivača postajao je glasniji i glasniji, kao da je netko polako pojačavao zvuk. Počeo sam se brinuti kako je zvuk postajao glasniji i glasniji, sve dok su me napokon uši počele boljeti i bio sam spreman vrisnuti od boli.

Odjednom je prestalo i iskusio sam potpunu i totalnu tišinu. Još jedan čudan osjećaj me obuzeo: Osjećao sam se kao da sam potpuno odvojen od svoga tijela, iako sam još uvijek zauzimao isti prostor. Odlučio sam pokušato izaći.

Pročitao sam nekoliko ITI knjiga do tada. Neke od njih su sadržavale dobre tehnike za odvajanje svijesnosti od tijela, ali nijedna od njih nije govorila što poduzeti slijedeće! Kako da pobijegnem od tijela u kojem sam ležao? Pošto sam bio u astralnom tijelu gravitacija nije imala utjecaj na mene, pa nisam samo "ispao" iz tijela. Moje astralno tijelo moglo je proći kroz fizičku materiju, pa nisam mislio da se mogu za nešto uhvatiti da se izvučem. Nisam mislio da mogu izgurati svoj put vani; od čega sam se mogao odgurnuti?

Razmišljao sam o problemu nekoliko minuta. Onda sam proučio svoje fizičko tijelo i primjetio da izgleda čvrsto na vanjskim rubovima. Rubovi su izgledali kao zapreke sivila. Moje fizičko tijelo izgledalo je kao boca; bilo je čvrsto izvana, ali šuplje iznutra. Bio sam poput tekućine unutar tijela, tekuć i rastezljiv, ali nije bilo načina da izađem van!

Prvo sam se pokušao savinuti unutar fizičkog tijela kako bih izašao van na trbuh. Izvukao sam svoje astralne ruke iz fizičkog tijela, poput skidanja uske veste. Onda sam se vrpoljio dok se nisam našao ispod prsnog koša. Ispružio sam svoje astralne ruke prema gore, i pokušao iskopati svoj put kroz trbuh. Kopao sam i kopao, ali neka barijera, nekakvo polje energije, me spriječavala. Što sam se jače borio protiv barijere, više nemoguće se činilo pomaknuti. Uspio sam povećati svoj put na kratko vrijeme ali sam odustao i legnuo natrag.

Odlučio sam pokušati drugi put za van. Podigao sam noge preko glave, i načinio kolut unazad preko glave izvan svog tijela.

Osjećao sam se slobodno i lagano. Poželio sam lebdjeti polako uz plafon. Sa tom mišlju, počeo sam lebdjeti nježno prema gore. Onda sam pogledao gore i pomislio na svoje odredište, vrh plafona. Odjednom, jurnuo sam

do plafona. Ogledao sam se oko sobe sa osjećajem zadovoljstva.

Pogledao sam ravno dolje prema svojem tijelu. Nalazilo se ispod pokrivača, ali od onoga što sam ja mogao vidjeti upravo se srušilo i bilo je u nesvijesti. Pomislio sam, „Što ako padnem odavde?" Čim mi je ta misao preletjela preko uma, strmoglavio sam se u svoje fizičko tijelo i ponovno se spojio s njim. Odmah sam pao u kratki, besani san. Za minutu- dvije probudio sam se u svojem fizičkom tijelu. Pošto sam skeptik, upitao sam se, „Je li to bila halucinacija? Jesam li ja to sanjao?" Nema šanse. Bilo je to stvarno iznad mojih najdivljih očekivanja stvarnosti.

Okrenuo sam se i pogledao koliko je sati. Bilo je 3:45.

Prisjetio sam se cijelog događaja tri ili četiri puta u svojem umu kako ne bih zaboravio zapisati detalje za kasnije. Za vrijeme doživljaja, bio sam potpuno hladan, miran i pribran. To jest, dok se nisam strmoglavio natrag u svoje tijelo. Pošto sam sada bio na sigurnosti u svome tijelu, potpuno sam se osvijestio što se dogodilo: Doslovno sam bio izvan svoga tijela. Što sam više o tome razmišljao, činilo se strašnijim. Moje srce je još uvijek lupalo od uzbuđenja. Međutim, bio sam više umoran nego preplašen, pa sam se uspio dovoljno primiriti kako bih se vratio u san.

Slijedeća stvar koju sam primjetio bio je da je kompjuterski san ponovo započeo! Ovoga puta sam odmah razumio što se događa i bio sam odmah "izbačen" iz mog fizičkog tijela. Kao i prije, bio sam odvojen od svojeg tijela, ali i dalje sam ležao unutar njega. Bio sam previše oprezan de se podignem i hodam oko svojeg tijela, ali nisam htjeo izgubiti priliku za istraživanje. Odlučio sam izvesti neke pokuse dok sam još uvijek ležao unutar svog tijela.

Prvi eksperiment je bio jednostavan: Htio sam vidjeti mogu li podignuti svoje astralne ruke i pogledati ih. Ako bih ih mogao vidjeti, kako bi izgledale?

Savinuo sam svoje astralne ruke od lakta i pogledao ih. Izgledale su i osjećao sam ih potpuno normalno i prirodno. Izgledale su toliko normalne da sam, nakon što sam ih prodrmao, bio uvjeren da se nalazim natrag u svojem tijelu! Pomislio sam, „Nema ničega neobičnog u ovome; potpuno sam u redu. Ne nalazim se izvan svoga tijela - kako smiješno od mene." Pokušao sam spustiti svoje ruke, ali nisam mogao! Činilo se kao da ih je držalo nekakvo polje sile! Gurao sam i gurao, pokušavajući natjerati svoje ruke u normalnu poziciju, ali što sam jače pokušavao, to sam više otpora osjećao: mogao sam ih pomicati samo nekoliko centimatara u krug u najboljem slučaju. Onda sam se stvarno uspaničio! Upotrijebio sam najviše snage što sam mogao da ju iskoristim protiv polja sile. Sa svom energijom koju sam mogao prikupiti, na silu sam natjerao svoje ruke na njihovo mjesto.

Onesvijestio sam se na trenutak i vratio se u potpunu tjelesnu svijesnost. Ponovno sam se upitao, „Je li bilo stvarno?". Bilo je toliko stvarno da sam se uvjerio da sam u svome tijelu! Zašto su mi ruke zapele? Nisam siguran. Možda sam se toliko uvjerio da se nalazim u fizičkom tijelu da sam postao djelomično fizički i djelomično astralni, a moje ruke su bile u sredini.

Kako sam opet razmišljao o iskustvu, pitao sam se, „Zašto knjige o ITI-ima ne spominju ništa od ovoga?"

Moja prva dva izvan-tjelesna iskustva su ostvarena preko svijesnosti za vrijeme sna. Ovo je znano u današnjoj literaturi kao Lucidno Sanjanje. Ova metoda napuštanjatijela je bila zabilježena u ranim 1900-ima u knjigama i člancima Olivera Foxa (pseudonim Hugha Callowaya) i Yrama (pseudonim Marcela Louisa Forhana). Nisam pročitao te knjige do prije svojeg prvog iskustva. Do tog vremena mislio sam da je jedini način za doživljavanje ITI-a prko svijesnog truda. Reći ću više o lucidnim snovima u poglavljima 12 i 26.

Vježba 6

Maštovite vizualizacije

Mnogi ljudi su opisali izvan-tjelesni izlaz kao pojačavanje vibracija. U Projekciji astralnog tijela, Muldoon i Carrington su napisali:

Da, koristite vaše astralno tijelo čak i sada; ono je upaljeno, moglo bi se reći, kako bi se uskladila sa vibracijama svojstvenim materijalnim substancama. Postoje faktori koji ga usporavaju, i postoje faktori koji ga pojačavaju. Moći koje mogu biti dostignute kako bi poremetili namještenje su moći koje će uzrokovati da astralno izađe iz fizičkog.(str.48)

Ako je ovo istina, vaša duša vibrira nekoliko reda veličine jače od vašeg tijela, ali oboje su sinkronizirani. To je kao da vi i vaše tijelo doživljavate istu glazbenu notu, ali u različitim oktavama. Ova vježba će vam pomoći da pojačate vaše vibracije.

Vježba je ova koja slijedi: legnite, zatvorite oči i potpuno se opustite. Zamislite da ste odvojeni od tijela, i ležite unutar ljuske tijela. Zamislite da vaše fizičko tijelo vibrira polako, a vaše astralno tijelo vibrira na bržem stupnju. Pretvarajte se kao da možete čuti i osjetiti vibracije iz vašeg astralnog tijela kao da stojite ispred zvučnika od četiri metara.

Slijedeće, zamislite vibracije astralnog tijela kako se pojačavaju u ravnomjernim periodima, postajući sve

jače i jače. Kako se razina pojačava, dvije note izlaze van harmonizacije i jedna rezonancija postaje jača i jača.

Ponovite ovu vježbu nekoliko puta. Ova vježba također može stvoriti vibracije koje vas mogu odvojiti od tijela. Također može pomoći da namjerno slušate tražeći zvukove "unutar" vaše glave na raznim točkama vježbe.

POGLAVLJE 7

Tulum

Izvan-tjelesno iskustvo se zbivalo usporedno sa tulumom u stanu moga susjeda. Sve do sada, povremena psihička iskustva su bila poput buke sa tuluma. Činio sam najbolje što mogu da ih ignoriram. Poigravajući se sa promjenjenim stanjima svijesti bilo je poput hodanja do kata iznad i prisloniti uho na vrata. Udarci i podbadanja su bili poput buke sa tuluma koju sam čuo izvana. Moje prvo ITI je bilo kao da ste otvorili vrata i ušli na tulum. Ono što se dogodilo slijedeće bilo je kao da sam ušao unutra, napio se i pozvao sve natrag kod mene!

Dan je bio 26. listopada, 1979. Dvadeset i četiri dana je prošlo od mojeg prvog izvan-tjelesnog iskustva od 2. listopada. Prošlo je dva i pol mjesea otkako sam počeo istraživati promjenjena stanja svijesti, pokušavajući učiti o ITI-u. Moje poigravanje sa promjenjenim stanjima svijesti me poprilično uzdrmalo zbog udarca,

podbadanja, zvukova i osjećaja koje niam očekivao. Moje prvo ITI me uzdrmalo još više; bilo je neporecivo stvarno i učinilo je da udarci i podbadanja izgledaju trivijalno u usporedbi s njim. Malo sam znao o tome da je moje poigravanje otvorilo nekakva psihička vrata.

Živio sam kod kuće, pohađajući nastavu na Sveučilištu i radeći povremeno. Tog dana, moja majka je imala prijateljsku, nealkoholnu rođendansku zabavu, i JP i ja smo počeli razgovarati o ITI-ima. zamolio me da iskušam kratki eksperiment: podigao je svoj desni kažiprst nekoliko centimetara od prostora između mojih očiju, i upitao me osjećam li nešto. Osjeto sam čudan nalet osjećaja tamo, kao da je moje astralno tijelo bilo izvlačeno van kroz moje čelo. Pokušao sam opisati što sam osjetio, i upitao ga o čemu se radi. Rekao je da nije siguran, ali da je prostor između njegovih očiju djelovao jednako na njega. Nisam pročitao ništa o "trećem oku" do tada, pa se nisam htio baviti tom temom.

Nakon tuluma, otišao sam u krevet i učinio svoj uobičajeni noćni pokušaj napuštanja tijela da stvorim izvan-tjelesno iskustvo. Nakon nekoliko minuta vježbe, otvorio sam svoje oči i ugledao kretnju i svijetla na čistom zraku! Bio sam preplašen, i da stvari budu gore počeo sam izlaziti iz svog tijela! Uspaničio sam se i trudio se najjače što sam mogao da ostanem u svojem tijelu! Nakon što sam se nalazio na sigurnome u svojem tijelu zatvorio sam oči i odlučio ne više pokušavati. Naposlijetku sam uspio zaspati, ali mnogo kasnije nego inače.

Slijedećeg jutra sam se probudio umoran sa zvukom alarmne budilice. Morao sam se rano dići kako bih stigao na moje predavanje u 8 sati na Sveučilištu. Shvatio sam da sam prumoran da obraćam pozornost na nastavi, pa sam odlućio unijeti kofeina u svoj organizam da mi pomogne probuditi se. Pošto mi se nije sviđao okus kave, otišao sam do frižidera i uzeo bocu gaziranog soka, otvorio ju i sjeo za stol. Uzeo sam gutljaj i sjeo pokušavajući se probuditi i motivirati. Bez upozorenja osjetio sam bocu kako mi je slučajno iskliznula iz ruku i moja ruka se stisnula u šaku. Bio sam isprepadan i očekivao da ću čuti jaku buku kad boca udari od pod, ali zvuka nije bilo. Brzo sam pogledao u ruku i boca se još uvijek nalazila u njoj, sigurna u mojoj ruci! Nije bila psihokineza; Moja astralna ruka je slučajno "napustila" moju fizičku ruku, ali je fizička ruka čvrsto držala bocu. Odmah tada sam znao da će dan biti čudan.

Ulovio sam svoj uobičajeni bus za Sveučilište i otišao na svoja uobičajena predavanja. Moje zadnje predavanje završilo je u podne, i trebao sam otići na važan sastanak na poslu do 13 sati. Razmišljao sam da li da odem na ručak. Nešto duboko u meni je govorilo, „U redu je, imaš dovoljno vremena." Misli su izgleda bile moje, ali istovremeno odvojene od mene, poput dubljeg izvora znanja. Odbacio sam ih; „To je samo moj trbuh kako izražava svoju glad."

Odšetao sam do obližnjeg restorana. Pogledao sam u menu. Njihov burger specijalitet je izgledao odlično, ali je serviran sa malom porcijom prženih krumpirića. Bio sam vrlo gladan za prženim krumpirićima, ali sam imao premalo novaca, pa sam naručio burger "onakav kakav je". Nakon što je konobarica otišla, pomislio sam, „Imam dovoljno novaca i gladan sam. Trebao sam naručiti krumpiriće. Stvarno želim krumpiriće." Nisam želio smetati konobaricu mjenjajući svoju narudžbu, pa nisam rekao ništa.

Nekoliko minuta kasnije konobarica je donijela moj hamburger sa velikom porcijom prženih krumpirića! „Nešto neobično se ovdje događa", pomislio sam, „Ovo postaje čudno." Je li to bilo psihičko iskustvo? „Ne", pomislio sam, „Bila je to samo slučajnost."

Kada sam skoro bio gotov sa svojim jelom, to isto "nešto" u meni je progovorilo, „Bolje ti je da požuriš, inače ćeš zakasniti na bus za St. Paul, i propustiti svoj sastanak." Još jednom sam odbacio to misleći, „To sam samo ja kako se brinem da ću zakasniti na sastanak." Ipak, požurio sam se pojesti ostatak svoga jela i platio račun. Nisu mi bili naplaćeni krumpirići.

Pretrčao sam preko ulice do moje stanice za bus i moj bus je upravo prilazio. Kako prikladno! Ušao sam u bus i pogledao na sat. Bilo je 12:15. Put od Minneapolisa do St. Paula uobičajeno traje 45 minuta, pa sam bio uvjeren da neću zakasniti na sastanak. Tada mi je sinulo: Da

nisam požurio sa jelom, propustio bih bus i zakasnio bih na sastanak. Je li to bilo psihičko iskustvo? „Ne," pomislio sam, „Bila je to samo slučajnost."

Nisam zakasnio na sastanak, ali mi je sastanak onemogućio rad na važnom projektu, pa sam odlučio raditi dokasna. Te noći sam radio do 21:40, i onda sam otišao uloviti bus za Minneapolis. "Slučajnošću", bus je prišao na stanicu čim sam stigao. Morao sam uloviti još jedan bus u centru grada u Minneapolisu, pa sam izvadio svoj raspored vožnje i pogledao kada će drugi bus biti na stanici u Minneapolisu. Bus se polako odmaknuo od stanice i počeo se polako povlačiti niz ulicu pri brzini od 40-ak km/h. Moj drugi bus je trebao stići u centar grada u 22:15, a slijedeći bus nakon toga je bio u 23:40. Vozač je nastavio voziti 40-ak km/h slijedećih pet gradskih ulica.

Pošto je bilo 21:45, imao sam samo 30 minuta da stignem na drugi bus, a bilo je uobičajeno potrebno 45 minuta da stignem tamo. Da stvari budu gore, vozač je vozio 40-ak km/h! Postao sam vrlo obeshrabren. Živcirao sam se. Pomislio sam, „Da bar postoji neki način da natjeram ovog vozača busa da shvati da moram biti u Minneapolisu do 22:15. Jednu ulicu nakon, bus je stao na stanici i drugi putnik je ušao.

Onda se nešto čudno dogodilo. Bus je odjurio sa stanice poput šišmiša iz pakla (pjesma tada popularnog rock izvođača Meat Loafa, “Bat out of Hell“ nap. prev.)! Bus je

počeo ubrzavati dok nije bio 30-ak km iznad dopuštene brzine! Vozio je do Minneapolisa nevjerojatnom brzinom -ubrzavajući po cijelom putu - i zanemarujući pola svojih autobusnih stanica! Čak je i projurio kroz crveno svijetlo! Stigao je do moje stanice u Minneapolisu u 22:10. To je bilo dvadeset i pet minuta; novi svijetski rekord! Izašao sam iz busa u i on je odjurio u daljinu. „Vau!" pomislio sam, „To je bilo čudesno!"

Dok sam strpljivo čekao moj bus u 22:15 za doma, pomislio sam ponovno, „Je li to bilo psihičko iskustvo?" Koliko slučajnosti se može nakupiti prije nego što povjerujete da vam se događa nešto izvanredno? Da mi netko sa ulice, ili čak ugledni znanstvenik kaže o seriji takvih psihičkih iskustava, smijao bih mu se u lice. Ali pošto su se događala meni, nisam se mogao smijati. „U redu,"priznao sam si, „stvari poput ovih se ne događaju samo "slučajnosću". To je isprika koju koristim predugo."

Molio sam za izvan-tjelesna iskustva, ne psihička iskustva. Nekako sam ih dobio oboje. Nekako sam postajao psihičkim, želio ja to ili ne. Apsolutno sam obožavao psihičke stvari koje su se počele događati, ali počeo sam se brinuti za svoj razum: Što je slijedeće - raskošne iluzije? Psihotično ponašanje? Paranoja? Koliko su moje misli uopće važne? Može li ova moć biti iskorištavana?

„Da ispričam nekome o ovome što mi se događa?“, upitao sam se. Da iskustvo nije moje, ne bih im vjerovao ni u milijun godina. Pa kako onda da očekujem da će mi netko vjerovati što mi se događa? Nikako! Zavjetovao sam se da nikome neću reći.

Kao skeptik, nisam želio vjerovati u psihička iskustva. Mislio sam da su to sve besmislice. Ali u godinama ispred sebe, kako sam nastavio vježbati ITI-e, također sam nastavio doživljavati psihička iskustva. Većinu dana, imao bih tri do četiri iskustava koja bih klasificirao kao "psihička". Događali su se tako često da nisam mogao poricati njihovu stvarnost.

Sumnjam da su psihička iskustva direktno vezana za izvan-tjelesna iskustva. Radije mislim da su povezana sa vježbama u kojima bih primjenjivao izmjenjena stanja svijesti. Otkrio sam da sam, kada sam postajao previše zaokupljen dnevnim životom, imao manje psihičkih iskustava. I ako bih izdvojio vremena za meditaciju i istraživanje izmjenjenih stanja svijesti, imao bih više psihičkih iskustava.

Bio sam razočaran u mnoge ITI knjige koje ne spominju vezu između ITI vježba i psihičkih iskustava. Ljudi dovoljno hrabri da pokušaju izazvati ITI-e bi trebali biti osviješteni povezanosti: kada pokušavate ITI-e, mogli bi dobiti više nego što očekujete! Neka od ovih iskustava mogu biti iznenadna, uznemirujuća, i ponekad čak i strašna.

Vježba 7

Hipnotička igra

Spavanje je vrlo složena stvar. Svaki ciklus spavanja ima nekoliko etapa uključujući i etapu sna, ili Ubrzani Pokreti Očiju (UPO)(REM na engleskom, Rapid Eye Movement) . Većina mojih izvan-tjelesnih iskustava se događa za vrijeme hipnotizirajućih i hipnotičkih stanja. Hipnotizirajuće stanje se javlja za vrijeme ciklusa spavanja kad upravo upadamo u san. Za vrijeme tog stanja, vaš svijesni um se "opušta" i vaš nesvijesni um preuzima stvar. Hipnotičko stanje je slično, ali se javlja kada se prirodno budite (ne pomoću alarmne budilice).

Vrlo je lako prepoznati ova stanja svijesti: U oba stanja, normalno je i prirodno vidjeti pomiješane vizualne slike, i čuti glasove. Obično glasovi i slike nemaju smisla.

Za ovu vježbu, želim da eksperimentirate sa ovim stanjima svijesti. Naučite raspoznati ove hipnotičke slike i gledajte ih i slušajte sa zanimanjem, umjesto da padate dublje u san. Samo se "igrajte" sa ovim prirodno promijenjenim stanjima da dobijete osjećaj za ovaj za ovu vrstu eksperimentiranja sa granicom svijesnosti. Ova vrsta igre je zabavna i može poticati ITI. Pošto obično imamo pet ili više ciklusa spavanja po noći, imamo najmanje deset prilika da doživimo ITI svake večeri! To je sedamnaest prilika za ITI svaki tjedan, u dodatku vašim normalnim vježbama!

Kao esperiment, pokušajte ostati budni ili produljite svijest dok padate u san. Pokušajte hodati po tankoj liniji između svjesti i nesvijesti. Pokušajte se približiti snu držeći se za nit svijesnosti. Naučite se držati tog graničnog stanja dužim periodima: Ovo je korisna vještina u učenju ITI-a.

Kasno jedne noći, koristio sam računalni "GOVORNI" (preteča Chatu, nap.prev.) program, razgovarajući sa drugim programerima. Upitao sam nekog tipa što radi tako kasno. Rekao je da je oduvijek imao problema zaspati. Imao je slučaj nesanice i nije mogao zaspati satima. Rekao sam mu da mogu izliječiti njegovu nesanicu, a on je rekao da mi ne vjeruje, ali da bi bio zauvijek zahvalan da mogu. Počeo sam mu govoriti o mojim astralnim avanturama, i završio sam dajući mu oko pet ITI tehnika da pokuša. Nekoliko tjedana je prošlo. Slijedeći put kada sam naišao na njega (na istom GOVORNOM programu) rekao je, „Upalilo je! Izliječio si moju nesanicu! Sa tvojim tehnikama odmah sam pao u san! Nisam imao nikakvih problema sa spavanjem od tada!

Poanta je da je lako zaspati za vrijeme ITI-vježbi. Najbolji način da se spriječite da zaspete je da se trgnete čim osjetite prve znakove padanja u san. Na taj način, možete naučiti držati se svijesti bez da padnete u san.

Još jedna tehnika je da legnete i pokušate zaspati sa rukom podignutom u zrak, svinutom kod lakta. Kada počnete padati u san vaši mišići će se opustiti i vaša ruka će pasti, opet vas probudivši. Na ovaj način možete naučiti približiti se snu bez da vas on preuzme. Kasnije, možete prestati držati vašu ruku u zraku i približitit se još više snu i ostati svijesnim.

Ove vježbe imaju i drugu korist. Radeći ovo, učite ujediniti svijest sa podsviješću. Učite se držati svijesnim za vrijeme u kojem podsvijest inače prevladava. I kada se to dogodi,vaša svijest može razgovarati sa vašom podsviješću bez smetnji. Tada će se čudesne stvari početi događati. Vaša podsvijest će surađivati sa vašom sviješću. Lijeva strana vašeg mozga će surađivati sa desnom. Vaš kreativni um će surađivati sa analitičkim umom. Sva područja vašeg života će se popraviti.

Poglavlje 8

Prevladavajući strah

Očito je bilo da što duže budem pokušavao ITI-e, to će mi se više neobičnih i zastrašujućih stvari događati . Nakon ozbiljnog razmatranja shvatio sam da se igram sa vatrom. Ovi poslovi oko ITI-a su jednostavno prestrašni i opasni. Kako je to utjecalo na moje tijelo? Kako je utjecalo na moj um? Jesam li bio izložen vanjskim silama, poput duhova? Počeo sam se brinuti za svoj razum i počeo se pitati jesam li nekakav čudak. Odlučio

sam prestati pokušavati doživjeti ITI-e i pokušati vratiti se u normalan život.

Slijedeća dva tjedna nisam pokušavao doseći nijedno promijenjeno stanje svijesti. Dao sam najbolje što mogu da se vratim svojem uobičajenom životu. Ali iako se nisam trudio, čudno stvari su mi se i dalje događale. Počeo sam čitati ljudima misli. Počeo sam "znati" koja će pjesma biti slijedeća na radiju. Dok sam pokušavao zaspati noću, i dalje bih osjećao istu čudnu senzaciju: ljuljanje, udarce i podbadanja, cijeli nalet. Bilo je još čudnije zato što nisam nastojao da se oni dogode.

Došao sam do nekih važnih zaključaka: Prvo, nije bilo povratka-nisam ih jednostavno mogao izgasiti. Drugo, najbolji način na koji sam se mogao nositi sa ovim čudnim doživljajima bilo je da ih istražujem i nastojim razumijeti. Trebao sam naučiti kako da ih obuzdam i kako da obuzdam svoj strah od njih.

Moj prvi korak bio je da se suočim sa svojim strahovima. Dokle god sam se bojao ovakvih iskustava, oni su upravljali nad menom. Ako bih mogao ukloniti strah, doživljaji više ne bi imalu moć nad menom. Mogao bih upravljati sobom i iskustvima.

Prvi korak je bio da posložim svoje misli. Naveo sam razloge zašto sam želio doživjeti više izvan-tjelesnih

iskustava i zašto ih se ne bi trebao bojati. Lista je izgledala ovako:

1.) Želio sam imati više ITI-a. Nakon prva dva iskustva nisam se mogao mogao okrenuti i zaboraviti ih. Pokušao sam to i nije uspjelo. Osim toga, moja znatiželja me i dalje motivirala da nastavim

2.) Prosudio sam da ću jednoga dana, kada umrem, biti primoran van iz tijela, i tada ću se morati suočiti sa ovim problemima. Izgledalo je bolje da naučim pravila prije nego što umrem, tako da se mogu nostiti boje s time kada mi vrijeme istekne. Ako istražim izvan-tjelesno stanje za vrijeme života, možda će moje preseljenje u drugi svijet biti lakši. Kada umrem, biti ću bačen u čudni novi svijet, baš kao što je novorođenče bačeno u naš svijet. Zamislite kako bi lijepo bilo kad bi fetus mogao pohađati kakvu školu za vrijeme dok se još uvijek nalazi u maternici! Zamislite dijete koje može govoriti na dan svojeg rođenja!

3.) Kada ljudi umru, svi su odbačeni iz svojeg tijela. To je naša neizbježna, bezizlazna sudbina. Pošto su bilijuni ljudi umrli od početka vremena, ovaj novi svijet mora biti vrlo siguran za ljudski "opstanak" i ne toliko strašan koliko sam mislio.

4.) Bio sam izvan svojeg tijela dvaput i ništa strašno mi se nije dogodilo. Nisam osjećao nikakvu bol, nisam bio napadan, i nije bilo nikakvih demona koji čekaju da opsjednu moje tijelo. Za vrijeme prvoga iskustva, nježno sam lebdio po zraku. Osjećao sam se potpuno sigurno za to vrijeme. Moj strah od nepoznatog je ono što je prekinulo oba ITI-a.

5.) Nedavno sam pročitao nekoliko ITI knjiga, mnoge od kojih je svaka imala tisuću tumačenja ITI-a. U skoro svim slučajevima, ljudi su opisali ITI kao predivno, bezbolno, i čak zanosno. Mogi ljudi koji su doživjeli "Iskustva Blizu Smrti" se nisu željeli vratiti natrag u svoja tijela. Bili su potpuno sretni i zadovoljni da bi ostali vani zauvijek!

6.) Unatoč mojem nepovjerenju spram katoličkoj religiji, ipak sam održao neka vjerovanja, poput vjere u Boga. Zaključio sam da ako sam bio dobra osoba, Bog neće dopustiti da mi se išta loše dogodi dok se nalazim izvan tijela. „Ipak," pomislio sam, „ Imam posla sa kraljevstvom božjim."

7.) Knjige o ITI-u koje sam pročitao tvrde da je tijelo opremljeno zaštitnicima da me povuku natrag ako se stvari zaoštre. Knjige su mi govorile da me mnoge jednostavne stvari mogu automatski vratiti natrag u tijelo, poput loše krvne cirkulacije, strah, i misli o fizičkom tijelu.

8.) Vjerovao sam (i još uvijek vjerujem) u "anđele čuvare" koji mi pomažu u vremenu nevolja i potrebe.

9.) Također sam pročitao da ako upadnem u ozbiljne nevolje, onesvijestio bih se i moja bi podsvijest prevladala, vračajući me natrag na sigurnost.

Pročitao sam svoju listu i suočio se izravno sa svojim strahovima. Postao sam odlučan da se suočim i kontroliram svoja izvan-tjelesna iskustva i njihove nus-pojave, čak ako je to značilo smrt. Te noći napisao sam zabilješku u svoj dnevnik, objašnjavajući što radim i

kako se osjećam spram smrti. Napisao sam svoje isprike ako umrem za vrijeme vježbi.

Jednom kada sam se suočio i prevladao svoje strahove, ponovno sam započeo pokušavati ITI-e. Ovog puta sam primjenio ozbiljniji pristup. Razvio sam jednostavan raspored vježbi: Svaku subotu i nedjelju ujutro, ležao bih u krevetu nekoliko sati, pokušavajući napustiti svoje tijelo. Nisam se više samo poigravao sa promijenjenim stanjima svijesti; bio sam na zadatku. Bio sam istraživač, odlučan da otkrijem svoje vlastite istine.

Sa vježbama, postao sam bolji u stvaranju uvjeta nužnih da se potiču vibracije. Naučio sam ostajati miran za vrijeme pokušaja i otkrio sam da je ostajati mirnim vrlo važno jer pomaže da se produlji iskustvo.

Na kraju sam naučio strah nestaje s vremenom. Nakon što se suočiš sa nepoznatim stotinu puta, nije više tako strašno. Prevladavanje mojih strahova je bio velik korak u mojem duhovnom razvoju i učinilo me mnogo sretnijom osobom u uobičajenom životu. Dalo je potpuno novo značenje slavnom citatu iz Biblije (Psalam 23:4: „Iako hodim dolinom sijene smrti, neću se bojati nikakva zla."

Vježba 8

Riješavanje straha

Koliko god zastrašujuće ITI vježbe mogu biti, stvarni ITI-i nisu strašni. Obično su vrlo umirujući i radosni - nisu strašni uopće. ITI-i su samo zastrašujuća ljudima koji ne razumiju što se događa. Većinom je to strah od nepoznatog. Biti stavljen u nepoznatu okolinu sa novim zakonima može biti zastrašujuće za bilo koga. Ali ne morate biti prestrašeni ITI-a ako razumijete pravila. Pravilo #1: Vaša vjerovanja stvaraju iskustvo.

Pravilo #2: Ponašanje čini razliku. Ako odete u doživljaj sa pozitivnim mislima, vaše ITI će vjerojatnije biti predivno.

Pravilo #3: Vaše tijelo ne može biti opsjednuto duhom dok vas nema. O tome ću pričati više u poglavlju 26.

Pravilo #5: Ne možete se izgubiti ili izgubiti vaše tijelo.

Pravilo #6: Jedina stvar koje se morate bojati je sam strah.

Vježba za ovo poglavlje je ova koja slijedi: Napišite listu svake želje, uvjerenja, straha i očekivanja koje se možete dosjetiti. Naravno, ako imate problema sa pisanjem, samo ponavljanje u vašoj glavi će pomoći.

Prvo, napišite svoje želje. Želite li napustiti svoje tijelo? Želite li vidjeti više istine? Što želite od ovoga i drugih iskustava?

Drugo, napišite svoja vjerovanja o izvan-tjelesnim iskustvima. Vjeruješ li da to nije u redu? Vjeruješ li da se radi o vražjem triku? Vjeruješ li da se vani nalaze demoni i duše koju su spremne da ti naude? Vjeruješ li da su raj i pakao negdje vani? Vjeruješ li da demoni i duše mogu obuzeti tvoje tijelo dok si ti vani? Vjeruješ li da je izvan-tjelesno iskustvo grijeh u očima Boga?

Treće, napišite vaše strahove. Bojite li se da se ne izgubite dok ste izvan vašeg tijela? Bojite li se duhova? Bojite li se opsjednutosti? Bojite li se letenja? Bojite li se visina?

Četvrto, napišite vaša očekivanja. Očekujete li susresti anđele i duše? Očekujete li upoznati druge astralne putnike? Očekujete li biti bez težine? Očekujete li da ćete nositi odjeću?

Peto, prijeđite preko vaše liste i označite svaku stvar koja vam se ne sviđa. Na primjer, ako vjerujete da demoni mogu obuzeti vaše tijelo dok ste vi vani, označite to. Kada završite sa križanjem negativnih stvari, prijeđite preko svakog od njih i suočite se s njima u vlastitom umu. Nemojte pokušavati doživjeti ITI dok vaše negativne stvari nisu prevladane ili pod kontrolom u najmanju ruku. Jednom kada ste prevladali vaše negativne osjećaje spram ITI-ima, vašim brigama je kraj. Ako još uvijek vjerujete u demone, možda baš sretnete

jednoga. Ako ne vjerujete u demone, nijedan vam ne može smetati. Ali dok ne riješite ove strahove, vaša iskustva mogu biti utjecana njima.

Sagledavajući i prevladavajući vaše strahove nije lako. Ne poznajem nikoga tko je u potpunosti oslobođen negativnih misli. Ali raditi na njima je korak u pravom smjeru. I samo znajući da radite na njima uobičajeno je dovoljno da vaše ITI održi prekrasnim i pozitivnim.

Poglavlje 9

Na smrt preplašen

Nakon što sam pobijedio svoje strahove od ITI-a, činio sam dobar napredak. Moj treći i četvrti ITI-i su bili samo uzrokovani, ne sponatani. Također su bili kratki i siromašni događanjima.

Sve do tada, mislio sam da postoje samo dva načina za napuštanje tijela: Preko lucidnih snova poput moja prva dva, ili preko vježbi poput mojeg trećeg i četvrtog. Nije trajalo dugo prije nego što sam otkrio da pstoje drugi načini.

01/01/80 - ITI #5

...Sanjao sam da kampiram uzduž rijeke sa skupinom ljudi. Mislili smo da smo na sigurnome, ali odjednom su dva vampira -- jedan muški, jedan ženski - napali naš kamp, i san se pretvorio u noćnu moru.

Borio sam se sa ženskim vampirom dugo vremena i napokon sam ju ubio. Bio sam premoren.

Ne moje veliko zaprepaštenje, drugi vampir je potrčao za mnom i napao me. Borili smo se dugo i snažno, ali sam bio oslabljen od svoje borbe sa ženskim vampirom. Napokon me savladao i počeo isisavati krv iz mene. Postao sam slabiji i shvatio da se više ne mogu boriti. Umirao sam u svome snu! Stvarno sam povjerovao da umirem.

Onda sam se probudio uzdrman, i otvorio oči. Odmah sam ugledao ruku kako me hvata za vrat! Bio sam potpuno osviješten, unutar svojeg tijela, i činilo se kao da me netko pokušava ubiti!

Ponovio sam bitku iz sna u svojoj glavi na nekoliko sekundi, pomislio da ponovno umirem, i bio sam izbačen iz tijela poput kruha iz tostera!

Digao sam se i pogledao tko napada moje jadno tijelo. Ruka koja me pokušavala uhvatiti za vrat bila je moja vlastita! Labavo se uhvatila za jastuk! Odahnuo sam od

olakšanja. Ipak nisam bio u opasnosti. Doslovno sam bio na smrt preplašen!

Bio sam pričvršćen za svoje tijelo, ali ovoga puta, umjesto da se pokušam osloboditi pokušao sam kontolirati svoje astralni biće svojim umom. Snažno sam pomislio, „Želim otići (u kuću moga brata)!" ali se ništa nije dogodilo. Umjesto toga, čuo sam svoj psihički glas (ponešto prigušen) kako govori u pozadini! Pogledao sam svoje astralne ruke. Nježno su se gibale naprijed i nazad...Bio sam privučen fizičkom tijelu i pao sam unutra i odmah otvorio oči (nije bilo nesvijestice). Vidio sam svoju ruku kako obgrljuje jastuk, kao da je išla za mojim vratom, baš onako kako sam ju vidio za vrijeme ITI-a.

Svi smo čuli za izraz „na smrt preplašen", zar ne? Pa, ovaj ITI baca novo svijetlo na taj izraz. Možda pokazuje da ne postoji ništa poput biti „na smrt preplašen" zato jer je najgore što se može dogoditi da budete preplašeni van tijela. Možda to znači da samo možemo umrjeti kad smo spremni umrjeti. Volim misliti da je naša smrt isplanirana našim višim bitkom, i da ne postoje slučajnosti.

U kasnijim ITI-ima, otkrio sam drugi način za napuštanje tijela. Ovaj me također ulovio na iznenađenje:

05/23/80 - ITI #16

Otišao sam na svoj sat matematike. Kada je sat započeo u 12:15, nešto čudno mi se dogodilo. Sjedio sam, i odjednom sam postao potpuno dezorijentiran, i nisam mogao osjećati tijelo. Činilo se kao da sam pao iz tijela, i odlebdio ulijevo (zapadno)! Onda sam se vratio natrag i bio dezorijentiran i jako mi se vrtjelo. Moja vrtoglavica je preatala u nekoliko sekundi.

Od toga ITI-a, imao sam slične doživljaje u kojima sam ispadao iz tijela. Jednom sam se popiknuo i ispao van dok sam hodao ulicom! Kada sam se vratio natrag u tijelo, bilo je u redu i nisam nijednom posrnuo.

Čudna stvar kod ove vrste ITI-a je da se događala bez najave, iz čiste svijesti. Bio sam izvrsnog zdravlja svaki put i nisam uzimao nikakve lijekove. Nisam bio umoran za vrijeme doživljaja, i moje tijelo nije bilo mnogo opušteno, barem ne do granice u kojima bi uobičajeno poticao vibracije. Možda nismo vezani za tijelo koliko mislimo da jesmo!

Neki istraživači su otišli toliko daleko da pretpostavljaju da nismo "u" tijelu uopće. Možda je naše fizičko tijelo samo usredotočenost naše svijesti, i kad naučimo promijeniti našu usredotočenost možemo napustiti tijelo po želji.

Vježba 9

Jojo vizualizacija

Ova vježba koristi maštu da stvori astralni kretnju ljuljanja. Jednom stvorena, možete se primiti ljuljanja i ono će vas odvojiti od tijela. Koristio sam tu metodu da napustim tijelo nekoliko puta.

Vježba je ovo: legnite, potpuno se opustite i uđite u raspoloženje osjetljivosti. Slijedeće, zamislite da se jojo nalazi ispred vas na razini očiju. Zamislite da je konac jojoa pričvršćen na područje između vaših očiju. Jojo je bez težine, pa ne pada sa gravitacijom. Pravi jojo treba radnju guranja i povlačenja vaše ruke, ali ovaj zamišljeni jojo treba guranje i povlačenje vašeg trećeg oka. Sa vašom maštom, gurnite jojo dolje do kraja užeta i onda ga povucite natrag vašim trećim okom. Kako radite sa jojo - om, pokušajte se staviti u jedninstveno stanje usredotočenosti uma.

Sa vašim umom, gurajte i povlačite jojo pedesetak puta. Pokušajte to činiti dok vaša vizualizacija ne postane toliko stvarna dok stvarno ne vidite jojo ispred sebe. Ne pokušavajte brojati guranja, jer to može omesti vaš um i izvući vas iz jedinstveno-usredotočenog uma.

Možda mislite da zvuči smiješno, ali to je jedna od najuspješnijih tehnika koju sam ikada razvio. Ako ne možete vizualizirati dobro danas, nastavite raditi na tome svaki dan dokle možete. Kada pokušavate napustiti tijelo postoje vrlo važne točke koje morate imati na umu, i jedna od njih je realizam. Ako možete vizualizirati jojo sa potpunim realizmom, izvan- tjelesna iskustva su vam na korak udaljenosti.

Poglavlje 10

Mali mirni glas iznutra

Jednog hladnog dana u ranoj 1980, čekao sam na autobusnoj stanici. U to vrijeme, imao sam već otprilike dvanaestak ITI-a iza sebe. Razmišljao sam o svojoj omiljenoj televiziskoj seriji, "Kung Fu", koja je uvijek sadžavala komadiće mudrosti razasute kroz seriju. Majstori Shaolini u seriji u seriji su utjelovljeni kao dobri i skromni, ali prije svega mudri. Poželio sam da i ja budem toliko mudar. Onda sam se sjetio priče o Bibliji o Solomonu (1 Kraljevi, 3:5-13). U priči, Bog je ponudio Solomonu bilo što, a Solomon je odabrao dar mudrosti. Solomon je dobro nagrađen svojim izborom. Pitao sam se kako bi bilo da sam ja mudar: „Da sam mudar," pomislio sam, „ Vjerovatno bih se mogao dosjetiti bilo kojeg pitanja i pogledati unutar sebe i tamo naći istinski mudar odgovor."

Da sam mudrac i da me netko postavi pitanje, što bih rekao? Počeo sam maštati, pitajući se filozofska pitanja i smišljajući odgovore, pretvarajući se da sam mudar.

Pretpostavio sam da sam upitan, „Što je ljubav?" Zastao sam da razmislim. Rekao bih, „Ljubav je obvezujuća sila Univrzuma." Da pitaju „Tko sam ja?" Odgovorio bih, „Ti si iskra Božjeg uzvišenog svijetla."

Moj bus nije bio tamo, pa sam nastavio sa tom maštarijom. Upitao sam se još pitanja. Svaki puta bih pogledao dublje unutar sebe za odgovor. Nakon par minuta bio sam iznenađen odgovorima kojih sam se sjetio; odgovori se nisu činili meni svojstvenima uopće! U to vrijeme, ništa se nije činilo izvan uobičajenog, pa nisam to ni zapisao u svoj dnevnik.

Ova igra mudrosti bila je vrlo zabavna, pa sam slijedećih nekoliko dana vježbao kad sam god imao slobodnog vremena. Umjesto postavljanja određenih pitanja, počeo sam upitao sam se da „Kažem nešto mudro." Ovo mi je također dalo neočekivane rezultate, poput:

Savršena ljubav nije nikada sebična. Krivo je uopće ne voljeti. Bolje je voljeti nekog nego sebično priželjkivati njihovu ljubav. Uvijek je bolje voljeti nekoga, i priželjkivati njihovu ljubav, tražeći ništa zauzvrat. Najbolje je voljeti Sve Što Jest nesebično, i prepoznati sve dijelom te kreacije, uključujući vaše voljene i sebe.

Pri približem razmatranju, nisam zapravo izmišljao "riječi" u svojoj glavi kada sam si postavljao pitanja.

Dobio sam hrpu misli, osjećaja, riječi, zvuka i slika, i "preveo" sam tu hrpu u riječi. Onda sam si izrekao prevedenu hrpu, i nekako su imale smisla. Kasnije, taj proces "prevođenja" je postao toliko automatski da je postao baš poput "pričanja".

Naučio sam si postavljati pitanja, i dosjetiti se odgovora, ali bio sam vrlo skeptičan u pogledu toga. Činilo se kao da manje-više "izmišljam" odgovore koje želim, iako su odgovori ponekad imali puno više "uvida" nego ja. Odgovori su mi samo dolazili iz glave. Često sam dolazio kada sam postavio pitanje, i često su bili prva stvar koja je ušla u moju glavu nakon što sam složio pitanje. Iz tog razloga, na sve sam to gledao kao na "igru" koju sam igrao, nikad ju uzimajući za ozbiljno.

Tada je unutarnji izvor mudrosti počeo razvijati svoju vlastitu osobnost. Postepeno sam počeo sahvaćati da dobivam odgovore bez da postavljam pitanja. Počeo sam dobivati savjete i podsjetnike iznutra, koji bi se pojavili niotkuda.

Primjetio sam da su mi se odgovori slani u drugom licu; umjesto da primam odgovore, „Trebao bih se parkirati tamo" primio bih poruku, „Ti bi se trebao parkirati tamo, Bob." Također, odgovori su postajali određeniji. Poruke poput, „Trebao bi se parkirati tamo" postali su „Trebao bi se parkirati tamo, zato jer je vrijeme parkiranja jeftinije nego tamo." Kasnije, te bi se stvari ispostavile istinitima. Prvo sam pomislio da skrećem s uma. Ludi ljudi čuju

glasove. Ali kao što sam rekao, nisam zapravo čuo glasove: Samo sam primao dojmove i prevodio ih u riječi. Tada sam se počeo brinuti zbog duhova.

Tako sam se jednog dana odlučio malo udubiti u problem. Jednoga dana kada sam završio sa poslom, otišao sam u kratku šetnju i počeo postavljati druga pitanja tom "izvoru":

P: „Koje je tvoje ime?"

O: „Možeš me zvati kako god želiš."

P: „Imaš li ime?"

O: „Imena nisu važna; mudrost je važna. Zapamti, poruka je važna, ne izvor."

P: „Jesi li ti duša?"

O: „Ne, ne onakvom kakvom me ti smatraš."

P: „Što si onda?"

O: „Netko tko ima najbole želje u tvoju korist: Ja sam ti; drugi dio tebe."

P: „Zašto si ovdje? Žašto te čujem?

O: „Moj posao je da ti pomognem na bilo koji način na koji mogu, da ti pomognem da postaneš više svijestan, da vidim da obratiš pažnju na pouke koje učiš."

P: „Ako si ti ja, zašto mi se onda obračaš u kao "ti"?"

O: „To je zato da ti pomognem da vidiš razliku između svojih misli i mojih poruka."

Zbog jedne knjige koje sam pročitao, počeo sam nazivati to mojim "unutarnjim glasom". Mjesecima nisam vjerovao svojem unutarnjem glasu. Ponekad bi prihvatio njegov savjet, ponekad ne. Svaki puta moj unutarnji glas je pokazivao da je njegovo vodstvo dobro, ali i dalje mu nisam vjerovao. I zbog toga što sam se bojao što će ljudi misliti, nikada nisam nikome rekao.

Jednog dana moj unutarnji glas mi se počeo obraćati, govoreći, „Zašto mi se neprestano odupireš?" Odgovorio sam, „Jednostavno ti ne vjerujem; čuo sam priče gdje ludi ljudi ubijaju i kasnije govore da su im "Bog" ili "Glasovi" rekli da ubiju. Ako mene pitaš, bilo kakva neverbalna komunikacija se meni čini čudnom; da bilo tko čuje da govorim sa glasom u sebi, strpali bi me u ludnicu." Moj unutarnji glas je uzvratio, „Jesam li ti ikada rekao da ubijaš ljude? Ne! Jesam li ti ikada lagao? Ne! Jesam li ti ikada dao razlog da mi ne vjeruješ? Ne! Je li ikada nešto što sam ti rekao bilo krivo? Ne!“

Nastavio je, „Uvijek zapamti ovo: U redu je slušati svoj unutarnji glas, i u redu je prihvatiti njegov savjet, ali uvijek, uvijek koristi svoju prosudbu. Nije ti dopušteno koristiti me kao ispriku da ne djeluješ, ili da djeluješ, ili da ne koristiš svoju vlastitu prosudbu. Dok god koristiš svoj vlastiti zdrav razum i prosudbu, nećeš ubijati ljude, zato jer ti zdrav razum govori da je ubojstvo loše."

„Ovdje sam da ti dajem savjete i natuknice pomoći. Mogu ti dati odgovore na bilo koja pitanja, navesti te na ta pitanja nije dio tvoje trenutačne poduke. Za neke poduke, moraš pronaći odgovore sam za sebe."

„Ono što te tražim je vrlo jednostavno. Pokušaj mi vjerovati i prihvatiti moj savjet (istovremeno koristeći svoj zdrav razum i prosudbu) na tjedan dana, bez da mi se odupireš. Nakon jednog tjedna, ako sam ti lagao ili te krivo vodio, osjećaj se slobodnim da me ignoriraš. No,

ako je moj savjet bio dobar, možeš sa ovime nastaviti koliko god želiš."

Pristao sam na eksperiment i počeo slijediti savjete mog unutarnjeg glasa. Prošao je jedan tjedan i moja psihička svijesnost se pojačala. Odlučio sam vjerovati svojem unutarnjem glasu dok mi ne da razlog da mu ne vjerujem.

To je bio početak nove suradnje mene i mojeg unutarnjeg glasa: Počeo mi je davati više savjeta, pomažući mi da interpretiram svoje snove i podsjećajući me na stvari koje sam zaboravio. Na primjer, jednog jutra sam izvadio svoj motor van iz garaže da odem na posao kad mi je moj unutarnji glad rekao da ponesem svoju torbu s alatom sa sobom - „Dobro će ti doći danas, požalit ćeš ako ne učiniš to." Sišao sam s motora, vratio se natrag u garažu i uzeo svoju torbu s alatom." Upitao sam svoj unutarnji glas hoće li se moj motor suočiti sa mehaničkim problemima. Odgovorio je, „Tvoj motor je u redu". „Zašto da onda ponesem svoj alat?" „Vjeruj mi, požalit ćeš ako ne poneseš." Kasnije tog dana, dok sam se parkirao, primjetio sam čovjeka sa kamionom koji je zakazao. Upitao sam, „Imate problema sa kamionom?" Odgovorio je, „Da. Nemate možda Phillips odvijač sa sobom?" Izvadio sam odvijač iz torbe i dao mu ga. Bilo mi je drago što sam ponio alat, i zahvalio se svom unutarnjm glasu. Bio je u pravu - požalio bih da ih nisam ponio.

Moj unutarnji glas je uvijek naklonjen pomaganju ljudima. Na primjer, jednog sam dana sam otišao u svoju kreditnu uniju, ali sam stigao deset minuta prije nego što otvaraju. Hodao sam ulicom, pitajući se šato da radim da ubijem vrijeme. Onda mi je moj unutarnji glas rekao da uđem u McDonalds, koji je bio u suprotnom smjeru. Otišao sam do McDonaldsa i ušao unutra. Čovjek ispred mene je naručio kavu, ali mu je govor bio vrlo nerazumljiv zato jer je bio gluh. Čovjek se ponovio nekoliko puta, ali blagajnik nije razumio. Znao sam malo Američkog Znakovnog Pisma, pa sam postao prevodilac da mu pomognem da priča sa svojim blagajnikom. Nakon što sam napustio restoran, osjećao sam se dobro iznutra. Moj unutarnji glas mi je čestitao na dobro obavljenom poslu.

Moj unutarnji glas mi je također opskrbljivao psihičkim informacijama skoje u suprotnom ne bih znao. Jednog dana sam odlučio ručati u kantini. Stajao sam u redu pokušavajući se odlučiti koji okus jogurta da uzmem. Napokon sam se odlučio za okus borovnice, pa sam uzeo čašu. Onda je moj unutarnji glas rekao, „Šumsko voće." Upitao sam svoj unutarnji glas, „Misliš li da bih trebao promjeniti izbor?" Odgovorio je, „U redu je, jedi što želiš." Tako sam odlučio zadržati svoj jogurt od borovnice. Sjeo sam i otvorio čašu, a unutra je bio jogurt s okusom šumskog voća! Omot je bio označen "Borovnica" i bio je tamno plavi. Ali jogurt iznutra je bio ljubičasto šumsko voće.

Moj unutarnji glas je uvijek vodio moja djela, i uvijek je radio u moju korist. Ovaj unos u dnevnik iz 1985 prikazuje što želim reći:

02-09-85 Sub

Još?"psihičkih" događaja. Prije mjesec dana, saznao sam da Boston (rock grupa) ima člana zvanog Barry Goudreau, koji je izdao album. Pošto sam obožavatelj Bostona pokušao sam pronaći album, ali bio je izvan prodaje. Obišao sam svaku prodavaonicu ploča za koju sam znao u Minneapolisu i području St. Paula, ali nitko ju nije imao. Rekao sam JO da ću joj poslati kopiju albuma poštom ako ga ikada nađem. Zapravo, trebao sam poslati još jednu kasetu JO, i moj unutarnji glas je bio vrlo aktivan.

Prvo sam trebao otići u ured za pošiljke da pronađem karton koji će mi trebati da pošaljem kasetu. Pronašao sam karton savršene veličine, i htio sam ju kupiti, kada je moj unutarnji glas rekao, „Uzmi dvije!" Upitao sam ga, „Zašto? Ne kanim slati više kaseta neko vrijeme." Moj unutarnji glas je rekao, „Samo uzmi dvije; Siguran sam de ćeš naći korist iz druge." Bio sam u žurbi, pa se nisam svađao sa svojim unutarnjim glasom, samo sam kupio drugu, bez ikakvih planova da pošaljem drugu kasetu. Kada sam otišao do poštanskogg ureda, zauzeo sam najbolje parkirno mjesto, kada su sva druga parkirna mjesta bila zauzeta. Moj unutarnji glas je predložio da prije nego što odem od kuće napravim

kopije najnovijeg MDPI (Minnesota društvo za parapsihološko istraživanje) novinske brošure. Nakon što sam napustio poštanski ured, otišao sam do Sveučilišta da napravim još kopija novinske brošure. Kako mi je sudbina odredila, nisam mogao naći parkirno mjesto osim dvije ulčice dalje od papirnice. Moj unutarnji glas je rekao, „Parkiraj se ovdje; nemaš puno za hodati." I tako sam se parkirao tamo i započeo hodati prema papirnici. Na putu, zamijetio sam nešto zaniamljivo u izlogu dućana, pa sam se zagledao u dućan. Bila je to prodavaonica ploča, jedna mala za koju nisam znao i u kojoj nikada nisam bio. Moj unutarnji glas je rekao, „Uđi unutra. Novinska brošura može pričekati." Pa sam ušao unutra. Bila je to vrlo mala prodavaonica ploča, ali postojalo je odjel na kojem je pisalo "U PRODAJI". Moj unutarnji glas je rekao, „Odi tamo i pogledaj pod slovo G." Odgovorio sam mentalno, „Ma daj! Obišao sam sve prodavaonice u Minnesoti za album Barrya Goudreaua; ovaj mala prodavaonica ga nema i ne bi ga imali u odjelu za prodaje!"

Ali sam pomislio, „Ah, k vragu, ne boli pogledati." Bio sam vrlo pažljiv i pronašao albuma Barrya Goudreaua, i samo me koštao 2.19 dolara! Rekao sam vlasniku prodavaonice da sam tražio na svim mjestima album, i bio skoro u svim prodavaonicama u Twin Citiesu, i nisam ga mogao nigdje naći. Rekao je, „Stvarno? To je zanimljivo. A sada si ga našao u odjelu prodaje."

Onda sam napravio kopije novinske brošure. Izašao sam iz papirnice i sjetio se da nijednom nisam doplatio svoje parkirno vrijeme. Moj unutarnji glas je rekao, „Ne brini. Odi do JRCA-a i kupi nekoliko kaseta da snimiš album."

Odvratio sam, „Ali moje parkirno vrijeme je isteklo, a kasete JRCA-a nisu tako jeftine kao one od Best Buya. Mogao bih otići do svog auta, poštedjeti se kazne i kupiti kasete u Best Buyu po 2.50 svaku, dok su JRCA kasete uobičajeno 2.50 dolara." Ali moj unutarnji glas je inzistirao da odem u JRCA. Iako sam se uvijek svađao sa svojim unutarnjim glasom, uvijek je znao što je najbolje za mene. Otišao sam u JRCA i upitao, „Koliko koštaju vaše Maxell UDXL-2 kasete? Muškarac je otišao i uzeo četiri kasete (namjeravao sam kupiti četiri kasete ali nisam mu to rekao!) Rekao mi je da kasete koštaju 1.99 svaka! Ostalo mi je samo 9 dolara, pa sam imao dosta novaca da kupim četiri kasete. Vratio sam se do auta. Bez kazne!

Moj unutarnji glas je bio odgovoran za većinu "psihičkih" informacija koje sam primao. Na mnogo načina, činilo se kao "varanje" zato što ne moram raditi za te informacije; tu je za zamolbu.

Također sam shvatio da moj unutarnji glas ima smisao za humor. Jednog jutra sam zabilježio izvan-tjelesno iskustvo i izgubio pojam o vremenu. Klada sam shvatio da zaostajem, otišao sam u žurbi. Zaključao sam vrata, kada me moj unutarnji glas iznenada omeo, „Hej Bob, zaboravio si zaključati vrata!" Otrčao sam natrag, zaključao vrata i zahvalio se svom unutarnjem glasu. Moj unutarnji glas je u šali odgovorio, „Zaboravio bi svoje tijelo da nije pričvršćebo za tebe!"

Moj unutarnji glas mi je također pomogao za vrijeme izvan-tjelesnog iskustva. Na primjer:

07/25/82 Sub- ITI #80

...Iskoristio sam istu metodu ljuljanja da izađem iz svoga tijela... bio sam zaglavljen u svome tijelu. Razmislio sam o tome još malo. Shvatio sam da je jedini način da se pomičem taj da zatvorim oči i vjerujem svojim osjećajima. Tako sam zatvorio oči i odmah pomislio, „Ne, ako zatvorim oči, mogao bih zaspati!" Ako sam čitao sat vremena i ako zatvorim oči, uvijek bih zaspao. Mogao sam reći koliko je moguće da mi se to dogodi. Pa iako sam se počeo pomicati, odlučio sam otvoriti oči, i otkrio sam da se opet nalazim na istom mjestu. Dosjetio sam se drugog načina: ako promjenim svoj vid u čisti astralni vid trebao bih biti u redu, pomislio sam. Tako sam ispružio ruke ispred sebe, i pokušao vidjeti vidovnjački. Čuo sam svoj unutarnji glas kako jasno govori, „Vježbajući vidovnjački vid će puno pomoći tvom Zemljanom vidovnjačkom vidu." Pogledao sam u svoje ruke, ne astralno, već vidovnjački, kao da pokušavam vidjeti duha iz fizičkog svijeta. Moje ruke su bile prozirne kada sam ih gledao na taj način. Izgledale su kao prozirne, mračne, mutne sjene. Proučavao sam ih malo i zatim se onesvijestio.

Evo još jedan primjer kako mi je moj unutarnji glas pomogao za vrijeme ITI-a:

10-31-82 Sub - ITI #83:

...još jedna stvar se dogodila prošle noći. Bilo je to poput pouke za moj unutarnji glas. Želio me naučiti o razlici između vidovnjačkog i izvan-tjelesnog vida. Prvo mi je pokazao prostor vidovnjački, i rekao je; „ovo je vidovnjački vid." Onda mi je pokazao isti prizor sa izvan-tjelesnim vidom. Sjetio sam se nekih razlika. Prvo, iako su obje slike bile čiste i jasne, izvan-tjelesni vid je imao veći osjećaj jasnoće i dubine. Mogao sam Razaznati svoj prostorni smještaj, jer sam imao normalnu dubinu percepcije. Kod vidovnjačkog vida, vidio sam iste stvari, i mogao sam vidjeti da su trodimenzionalne, ali bile su više kao fotografija, gdje su se neke pojedinosti isticale više od ostalih. Ukratko, vidovnjački je bilo kao da gledate u normalnu fotografiju, samo što su neki objekti u sobi izgledali nekako naglašenije. Izvan-tjelesno je bilo drugačije u tome što sam se ja nalazio u slici.

Moj unutarnji glas je bio jedan od najdragocjenijih sila u mome životu. Čudesne stvari se mogu dogoditi ako se počnete koristiti ovim alatom. Tvoj unutarnji glas je uvijek bio tu; sve što trebaš činiti je slušati iznutra.

Što je točno unutarnji glas? Neki ljudi možda vjeruju da je to duhovni vodič. Možda su neki od današnjih "kanaliziranja u transu" jednostavno razgovaranje sa

unutarnjim glasom, nego čin nekakvog verbalnog prevođenja. Osobno, vjerujem da je unutarnji glas je karika komunikacije sa vašom izvan-dušom, ili višim bitkom.

Moj unutarnji glas naglašeno iskren i tvrdoglav. Jednom sam upitao svoj unutarnji glas, „Zašto nisi komunicirao sa mnom prije onog hladnog zimskog dana?" Odgovorio je, „Zašto me nisi slušao prije?" upitao sam, „Zašto ne razgovaraš sa mnom češće nego prije? Odgovorio je, „Zašto me ne slušaš više nego prije?" Onda me je pogodilo: Zašto svi to ne radimo?

Vježba 10

Astralno predvorje

Ovo je varijacija ITI tehnika iz raznih knjiga, poput Astralno predvorje, J.H.Brennana.

Smjestite se u ugodnu poziciju i zatvorite vaše oči. Opustite se koliko god možete u potpunosti i započnite vizualizaciju. Pretvarajte se da se vaša svijest smanju je na nevjerojatno malu točku svijetla. Onda vizualizirajte da stojite ispred zaključanih vratiju. Vizualizirajte predvorje kako god želite, sa otmjenim gravurama i kvakama ili bilo čime - dajte osobnost vratima.

Slijedeće, vizualizirajte kako uzimate šaroliko ukrašeni ključ iz vašeg džepa (ili lančića oko vrata itd.) i otključajte vrata. Otvorite vrata i izađite iz predvorja. Zatvorite vrata iza sebe i zaključajte vrata ponovno. Simbolični čin zaključavanja vrata je radi zaštite: Zaključajte ih svaki put kada ih koristite.

Stavite ključ natrag gdje ste ga pronašli, i započnite hodati naprijed. Zamislite da se tunel nalazi ispred vas sa blještavim svijetlom na kraju. Zamislite da hodate do kraja tunela, izlazite van i nađete se izvan svojeg tijela, stojeći pored njega.

Slijedeće, zamislite potpuno izvan-tjelesno iskustvo, u svakom detalju u kojem ga možete zamisliti. Zamislite kako se udaljavate od svojeg tijela do odredišta. Pokušajte zamisliti i sjetiti se koliko god je detalja moguće. Kada ste završili, zamislite kako hodate natrag do svojeg tijela. Zamislite kako se opet nalazite u tunelu, vraćajući se natrag do vratiju. Opet, otključajte vrata, prođite kroz njih, i zaključajte ih opet sa druge strane. Navodite se natrag u punu svijest i otvorite oči.

Mnogi autori govore kako ove vježbe vizualizacije mogu izazvati prave ITI-e isto kao što i ostavlja utisak ideje na vašu podsvijest.

Poglavlje 11

Vidovnjak

Do kraja srpnja 1981, imao sam 44 ITI-a, a i psihička iskustva su se nakupljala. Radio sam računalno programiranje za Minnesota DNR. Jedna od mojih kolegica je bila LD, obična žena osim njenih očiju. Nisam mogao gledati u njene oči, jer su izgledale kao da gledaju ravno kroz mene. Nekako sam dobio jak dojam da je ona vidovnjak. Razgovarao sam sa JP o njoj i on je predložio da ju upitam. Nisam želio; vjerojatno bi pomislila da sam lud.

Svi na poslu su koristili kompjuterski poštanski program, vrlo sličan modernom E-mailu. Jednom sam želio poslati poruku mojoj šefici koja nije često provjeravala svoju on-line poštu. LD je čitala svoju poštu često, pa sam joj posla poruku koj je glasila, „Molim te reci PL (moja šefica) da pročita svoju poštu." Nekoliko dan a kasnije, LD mi je poslala poruku koja je glasila, „Ovo nije poruka." Kad sam je zamolio da objasni što je željela reći, požalila se da nikad nije dobila nekakvu "dobru" poštu. Poslala mi je nezanimljivu poruku zato što je moja poruka njoj bila nezanimljiva. Postao sam odvažan. Poslao sam joj slijedeći odgovor:

OD: BOB PET SRPANJ 31, 1981 9:39

Znači ne želiš poruku poput „Molim te reci PL da pročita svoju poštu", ha? Dobro. Uvijek volim dobru filozofsku raspravu. Započet ću sa *PRASKOM*.

JESI LI TI VIDOVNJAK?

Na moje veliko iznenađenje i olakšanje, bio sam u pravu: bila je vidovnjak! Također je doživljavala izvan-tjelesna iskustva, i čak je pohađala spiritualističku crkvu. Poput mene, bojala se pričati o tome zbog straha što će drugi misliti.

LD i ja smo postali dobri prijatelji. Rijetko sam ju osobno viđao jer smo radili u drugim smjenama, ali smo izmjenjivali računalnu poštu nekoliko godina. Za to vrijeme, odlučili smo se na mali eksperiment: Da iznesemo dokaze za vrijeme ITI-a, pokušao bih je posjetiti dok sam izvan tijela. Kada sam stigao, mogla bi me vidjeti vidovnjački i potvrditi da je moj ITI "stvaran". Od tada nadalje, počeo sam pokušavati doprijeti to LD za vrijeme mojih ITI-a.

Doslovno sve knjige o izvan-tjelesnim iskustvima tvrde da je za vrijeme ITI-a sve kontrolirano osobinim mislima. Da putujete, oni kažu, sve što trebate napraviti je da pomislite na osobu ili mjesto koje želite posjetiti, i bili bi magično preneseni tamo. I ja sam u potpunosti očekivao da će moje misli biti svemoćne za vrijeme ITI-a, ali sam otkrio da nije tako jednostavno. Slijedeći navod iz mojeg dnevnika pokazuje neke od problema koje sam imao za

vrijeme ITI-a, posebno kada sam pokušao otputovati do određenog mjesta. Također pokazuje nekoliko točaka ITI-a, uključujući jasnoću svijesti i kako izvan-tjelesni vid djeluje. Tema svijesti je raspravljena u poglavlju 19 a tema izvan-tjelesnog vida je raspravljena u detaljima u poglavlju 18.

10/24/81 Sub- ITI #52

...probudio sam se u 8:00 ovog jutra i odlučio pokušati doživjeti ITI. Nisam imao sreće sa svojim prvim pokušajem. Napokon sam se vratio u san, i padao sam u i izvan sna do 9:30. Bio sampotpuno opušten i u pravilnom stanju uma kada sam se probudio slijedećeg puta. Blago sam pomislio na ITI, i primjetio sam kako mi je tijelo opušteno.

Osjetio sam nastupanje vibracija, i odlučio sam da usmjerim svoju pozornost na njih. Pojačale su se, ali nisu bile jake poput mojeg prvog iskustva sa vibracijama. Bile su više kao vrsta koju sam osjećao kada bih vježbao po noći. „Pa", pomislio sam, „Da se barem mogu sjetiti što učiniti slijedeće, kao što bih obično napravio," ali nisam mogao, i vibracije su se već činile malo slabije. Onda sam pomislio, „Pa mogao bih izvinuti leđa, ali vjerojatno neće upaliti." Nisam se mogao dosjetiti ničega drugog, pa sam odlučio pokušati. Izvinuo sam svoja leđa i zabacio svoje ruke iza glave. Odmah sam odbačen u svoje astralno tijelo.

Kada sam došao do vrhunca mog unatražnog (nizvodnog) pokreta počeo sam se ponovno ljuljati prema gore. Kada sam ponovno došao u svoje tijelo izveo sam pokušaj da pobjegnem, ali sam umjesto toga ostao zaglavljen u tijelu. Bio sam potpuno svijestan, zalijepljen čvrsto za svoje tijelo, i zapanjen što mi je svijest toliko čista. Začudo, mogao sam vidjeti "dobro". Imao sam astralni ekvivalent fizičkog vida...oslobodio sam svoje astralne ruke, stavio ih iza sebe, i pokušao se odgurnuti od svojeg tijela. Kako sam gurao, osjećao sam svoje astralno tijelo kako se rasteže pozadi. Osjećao sam se poput krekera zaglavljenog u bačvi gustog meda. Osjećao sam milijune malih strujanja vrpci pričvršćenih za oba tijela (ne sa rukama; samo sam ih osjetio ondje). Uložio sam najveći trud da se oslobodim, ali sam ponovno ušao u svoje tijelo nakon 15 sekundi.

Tada sam došao k svijesti, i pomislio da je kraj. Razmišljao sam da ne mogu to ponoviti, zato jer sam bio potpuno budan. Ali moja tvrdoglava strana je zahtijevala da to ponovim. Pa sam se smjestio udobno, i tražio vibracije. Odmah su došle, i iskoristio sam istu metodu da ponovno izađem. Nisam bio pričvršćen za tijelo ovoga puta. Opet sam se podigao u sjedeći položaj, sa dobrim osjećaj za vid. Pogledao sam uokolo i pomislio, „Vau, zbilja sam pri svijesti. Nikad nisam bio toliko svijestan prije. Čak ni dok hodam ulicom. Sada ću učiniti neke eksperimenete koje sam namjeravao učiniti."

Prvi eksperiment koji mi je pao na um bio je testirati kako zvuk radi. Pa sam rekao nešto kao, „Halo? Test Jedan-dva-tri." lako sam oblikovao riječi mojim astralnim usnama i koristio svoje astralne glasnice, nikakav zvuk nije izašao. Slabo sam čuo mali glas u pozadini, ali je bio previše nerazgovijetan da bih ga razumio. Možda je problem bio jednostavno interpretacija zvuka u mojem mozgu.

Ipak, pogledao sam uokolo i primjetio kako stvari izgledaju drukčije u ITI-u. U prošlosti, često sam viđao sive oblake za vrijeme ITI-a. Ali sada sam proučio svoj vid pobliže. Vidio sam nekoliko mjesta gdje je astralna tvar nakupljena u malim hrpama. Dok sam gledao po sobi primjetio sam da je sve normalno osim što sam sad mogao vidjeti osim što sam mogao vidjeti različite vrste "svijetla" oko svega. Bilo je to kao da svaka stvar u mojoj sobi ima svoju vlastitu auru koja je svijetlila malo drugačije od bilo koje druge stvari....također sam primjetio da ima mrlja, ili mjesta na kojima je aura bila ili crna ili pokrivena crninom. Onda sam pomislio, „Ovo je budalasto. Tratim svoje vrijeme. Trebao bih odmah otići do kuće LD da potvrdim stvarnost ovog iskustva." Ali onda sam se ponovno onesvijestio i ponovno se odmah probudio u svome tijelu.

Još jednom je moj analitički ja rekao ne, ali bio sam prviše tvrdoglav da odustanem. Ponovio sam metodu, vibracije su se ponovno pojavile, i bio sasm spreman na još jedan izlet. Kada sam izašao bio sam na otprilike metar iznad svojeg tijela. Podigao sam se u sjedeći

položaj. Znao sam što sam želio učiniti: otići do kuće LD. Pomislio sam, „Hmm, postoje dva moguće puta koja mogu slijediti: kroz stražnja vrata ili van kroz prozor." Čuo sam kako se stražnja vrata otvaraju i zatvaraju pa sam usmjerio svoju pozornost na njih. Moji astralni vid se aktivirao i vidio sam svoju mamu kako ulazi u kuću. Također sam vidio sat u kuhinji, ali bio je previše zamućen da vidim koliko je sati. Bilo je to više kao drugi vid ili vidovnjački vid nego fizički vid. Pomislio sam, „Bolje da ne idem na stražnja vrata; prevelik je rizik da budem ometan. Bolje da pokušam prozor." Pogledao sam u okvir prozora, i onda pokuša izaći van povlačeći sliku prema sebi. Slika prozora mi je došla, ali kada sam ponovno, ali kada sam ponovno pogledao, i dalje joj nisam bio bliži. Pokušao sam ju pobliže pogledati. Odmah su mi oči pokušale biti poput "zoom-leće" na kameri. Ali umjesto da mi oći povećaju ono što sam vidio, približio sam mu se u klizećem pokretu. Kliznuo sam metar prije nego što sam zastao. Pokušao sam to ponoviti, i djelovalo je samo malo. Onda sam se nalazio metar i pol od okvira prozora.

Pomislio sam, „Dosta s ovom pomicanjem-sa-mojim-umom glupostima." Digao sam se na koljena, onda ustao, pripremajući se da prođem kroz prozor. Odlučio sam držati oči otvorene tako da ništa ne može poći krivo. Kako sam zakoračio kroz stakleno okno prozora, moja svijest je poprilično oslabila. Odjednom se sve činilo čudnim. Bio sam vani, ali je sve izgledalo toliko čudno da nisam mogao reći gdje sam. Pogledao sam uokolo i vidio slike, moguće iz pridolazećeg sna. Nisam mogao reći ni da li se nalazim kod prvog kata, ili na drugom katu. Prepoznavao sam stvari, ali je sve

izgledalo izvan prostora. Vidio sam igračke, namještaj i druge stvari. Okrenuo sam se okolo i vidio da se nalazim vani, sjeverno od naše kuhinje, i jedan kat gore! Postao sam zbunjen i na kraju se onesvijestio. Sjetio sam se kako razmišljam, „Ne želim ući u san sada." Probudio sam potpuno svijestan u svojem tijelu ponovno.

Smjestio sam se udobno i pokušao ponovno. Odmah sam dobio vibracije ponovno čim sam pomislio na njih. Umjesto da se bacam unatrag, samo sam se izbacio naprijed i digao se u sjedeći položaj u astralnom tijelu bez ikakvih poteškoća.

Pomislio sam, „Gotovo sve knjige koje imam o astralnoj projekciji govore da možete otputovati odmah do osobe razmišljajući o njoj. Pokušat ću ponovno." Tako sam zatvrio oči i vizualizirao LD savršeno u detaljima. Samo sam sjedio i vizualizirao i ništa se nije događalo. Prvo sam pomislio da moja vizualizacija nije dovoljno dobra. Ali sam ju vizualizirao savršeno u svakom detalju. Otvorio sam svoje oči i još uvijek sam se nalazio u krevetu sjedeći u svom astralnom tijelu. Pomislio sam, „Ovo me nikamo ne vodi." Počeo sam razmišljati o LD, nadajući se da će ovo djelovati bolje nego da ju vizualiziram. I dalje nije bilo rezultata. Onda sam se onesvijestio na možda pola minute. Onda sam se probudio u svome tijelu i znao da je gotovo...

Ovaj unos pokazuje još jedan neuspješan pokušaj putovanja:

04/10/82 Sub - ITI #70

...nisam mogao vidjeti svoju ruku, pa sam pretpostavio da moram biti izvan tijela. Samo da se uvjerim, svoju desnu ruku sam gurnuo kroz krevet. Kad je moja ruka prošla kroz fizički krevet ponovno, znao sam da ja nisam fizički. Ljuljao sam svoje noge uokolo, odgurnuo se, i podigao se. Pokušao sam hodati ali nisam mogao.stajao sam oko 3 metara od vrata moje sobe, sa mojim rukama ispruženim prema njima. Koliko god sam pokušao izaći, nisam se pomaknuo ni centimetar. Pomislio sam, „Jedina nada mi je da mislim o LD i možda budem prenesen tamo." Zatvorio sam oči i pomislio na LD. Ništa se nije dogodilo, pa sam vizualizirao LD. Opet se ništa nije dogodilo. Pomislio sam na njenu osobnost. Nikakav pokret. Zamišljao sam kako se osjećam kada sam s njom. I dalje nikakva kretnja. Ništa od toga nije djelovalo uopće. Osjetio sam još jednu brzu kretnju, i osjetio kako ponovno postajem fizički. Opet sam bio potpuno u svojem tijelu.

Nekoliko puta sam mogao "zamisliti" se na drugoj lokaciji, ali ovo je imalo nepredvidljive rezultate.

07/10/82 Sub - ITI #79

...zatvorio sam svoje (astralne) oči i počeo razmišljati o LD. Ponovno sam ih otvorio i ništa se nije promjenilo. Umjesto toga, odlučio sam pokušati vizualizirati LD. Zatvorio sam svoje oči, i vizualizirao LD. „LD," dozivao sam mentalno. Otvorio sam svoje oči i pogledao uokolo. Nisam se nalazio na istom mjestu! Ni LD nisam vidio. Nisam imao pojma gdje se nalazim. Bio sam toliko iznenađen promjenom prostora bez ikakvog fizičkog osjećaja da sam izgubio svu svijest...

03/25/84 Ned - ITI #105

...izbacio sam se ravno u zrak. Pomislio sam na LD i u djeliću sekunde, činilo se kao da se moja svijest zamagljuje i umjesto letenja, bio sam prebačen negdje zaslijepljujućom brzinom. To me zbunilo i pomislio sam na trenutak, „Ne, želim odletjeti ondje." Osjetio sam prisutnost LD na trenutak, ali odjednom, moja zbunjenost me poslala natrag u moje tijelo....

11/10/85 Ned - ITI #118

...povukao sam se van i prema gore tako da sam se nalazio u položaju čućenja kod desne ruke moga tijela. Odmah sam znao što želim učiniti. Pročitao sam skoro cijelu knjigu Roberta Monroea, Daleka Putovanja, pa je prva stvar koju sam želio učiniti bila pozvati svoje vodiče - proces koji Monroe naziva, "Ident Inspekcija".

Prva stvar koju sam pokušao bila je da kažem na glas „Ident inspekcija", ali ništa se nije dogodilo. Onda sam čuo prijateljske misli druge osobe. Bio je to glas 30-ogodišnjeg muškaraca i govorio je, „Što pokušavaš napraviti?" Pogledao sam uokolo, ali nisam mogao nikoga vidjeti. Odgovorio sam, „Pokušavam dozvati svoje vodiče." Drugi glas je rekao, „Oh. Ali Ident Inspekcija?" osjećao sam se vrlo budalasto i nasmijao se. Mora da sam izgledao prilično budalasto pokušavajući dozvati svoje vodiče govoreći - ili misleći - riječi koje sam pročitao u knjizi. Pogotovo zato što su riječi bile samo autorov pokušaj u opisivanju neopisivog astralnog iskustva. I pogotovo zato što sam bio toliko nesposoban da koristim moj um kao prijevoz. „Nije važno," rekao sam, „To je iz knjige koje sam pročitao."

Onda sam pokušao privući se prema "Ident Inspekciji" umjesto da razmišljam o njoj, ali sam izgubio svu svijest. Slijedeća stvar koju sam znao, vratio sam se u svoje tijelo nekoliko sati kasnije.

Ljudima koji žive bez tijela, mora da izgledamo poput jednostavne djece. Kada smo izvan tijela, moramo biti voljni pokušati nove stvari, naučiti iz naših grešaka, i ne biti prestrašeni ili posramljeni da molimo za pomoć. Iznad svega, trebali bi biti sposobni smijati se sebi samima.

Vježba 11

Padati u bunar

Kao uvijek, smjestite se u udoban položaj i zatvorite vaše oči. Opustite se koliko god možete, onda zamislite da gledate u vrlo duboki bunar. Slijedeće, pretvarajte se da upadate u njega, s glavom prema dolje. Kako padate gledajte dno bunara kako se približava. Pokušajte zamisliti osjećaj padanja što je realnije moguće. Osjetite gravitaciju kako vas povlači prema dnu. Prepustite se osjećaju. Ako ovo djeluje, možete biti prebačeni u vaše astralno tijelo. Ako ne djeluje prvi put, ponovite vizualizaciju nekoliko puta dok vaša vizualizacija ne izgleda skoro stvarna.

Poglavlje 12

Letačka škola

Nakon čitanja toliko mnogo knjiga o izvan-tjelesnim iskustvima, imao sam veliki entuzijazam za astralna putovanja. Uostalom, zašto skoknuti na avion za obalu, kada možete skoknuti na astralni avion za duh (igra riječi coast, ghost, np. prev.). Ali pokušao sam sve da putujem s namjerom, ali ništa nije djelovalo. Možda su moja očekivanja bila prevelika. Možda je znanost bila previše ukorijenjena u meni, i dio mene je i dalje vjerovao da putovanje mora biti više složenija od razmišljanja.

Koji god bio razlog, odlučio sam zauzeti drugačiji pristup izvan-tjelesnog prijevoza. Umjesto da koristim svoj um da se pokušam teleportirati, odlučio sam letjeti prijateljskim nebom! Moj prvi pokušaj letenja nije bio previše katastrofičan, ali ne i previše usklađen:

01/27/81 Uto - ITI #32

...u neko nepoznato vrijeme u noći probudio sam se izvan svojeg tijela. Nisam mogao vidjeti fizičko u pravom smislu riječi, ali ipak sam znao gdje sam; bio sam u našem stražnjem dvorištu, i znao sam da projiciram.

Pomislio sam, „Gdje da idem?" i odamh odlučio „Do EJ-a" bez oklijevannja - odlučio sam ovo prije nego što sam otišao u krevet....i tako sam uzeo zalet i odletio u zrak.

Podigao sam se iznad kuće brzo i bio sam neuravnotežen nakratko; sjećao sam se mnogih snova letenja u kojima sam se srušio. Ali odlučio sam da ću, ako kontroliram svoj um, biti u redu. Letio sam sve više i više i bio sam malo preplašen; bojao sam se letjeti previsoko. Tako sam se potrudio da se zadržim niže radi svoje vlastite udobnosti. Mogao sam vidjeti krov kuća, drveće, i sve.

Kada sam se prvi puta podigao, shvatio sam da ne vidim fizički, pa sam pomislio, „Trebao bih vidjeti." Onda sam vidio sve u redu. Vidio sam svoje ruke ispružene u Superman-stilu. Počeo sam se penjati previše visoko za ugodnost i počeo sam se bojati da ne odletim predaleko od Zemlje.

Sa tom mišlju, počeo sam se spuštati sve niže i niže. Spustio sam se vrlo brzo dok nisam bio prisljen da sletim. Sletio sam dobro u neku ulicu, na obronak brda. Pomislio sam, „...Sada nikada neću stići tamo!" Slijedeća stvar koju sam znao, ponovno sam sanjao.

Nitko me nikada nije učio kako da letim, pa sam bio ponosan svojim prvim pokušajem. Moji slijedeći pokušaji su bili jednako čudni, ako ne i više.

05/08/82 Sub - ITI #72

...prošao sam kroz vrata i izašao van...bilo je vedro i sunčano vani. Promjena je bila neobična za mene, pošto je soba u kojoj je bilo moje tijelo bila mračna. Sunečeva svijetlost nije smetala mojim očima; samo se činila vrlo jasnom i blistavom. Pomislio sam, „Gdje da sada odem letjeti?" pogledao sam gore i ugledao grane našeg drveta kupine. Hodao sam uz pločnik prema zapadu.

Izašao sam na naše glavno dvorište, i stao sam licem okrenut prema istoku (gdje se naše stražnje dvorište nalazilo). Pogledao sam uokolo. Bilo mi je neugodno što sam vani u javnosti gdje me svi mogu vidjeti dok se spremam uzeti letački zalet u pokušaju da poletim. Znao sam da ne mogu biti viđen od nikoga, ali i dalje sam oklijevao, strahujući od mogućnosti mogu biti viđen. Takav pokušaj leta bi izgledao poprilično glupim za fizičku osobu. Uzeo sam nekoliko brzih koraka prema istoku i odskočio sam naprijed u dobru poziciju letenja. Nakon sekundu ili dvije bio sam potpuno bez težine i odletio sam u zrak na nekoliko metara. Ali onda sam se posrnuo i pao! Pribrao sam se prije nego što sam pao na lice.

Odlučio sam pokušati ponovno. Ovoga puta hodao sam dalje na zapad dok nisam bio na prednjem pločniku izvan kuće. Potrčao sam nekoliko metara prema jugu ovoga puta (dalje od moje kuće) i uzeo sam letački zalet u zrak, nakon što sam gledao uokolo za susjede koji bi mogli vidjeti. Pao sam ravno na lice opet! Nije boljelo zato jer nisam bio fizički, pa sam se ponovno podigao. Odlučio sam otići do našeg stražnjeg dvorišta (istočno) i pokušati tamo (letjeti) jednom. Prehodao sam desetak metara ili više i onesvijestio sam se bez ikakva upozorenja.

07/02/82 - ITI #77

Rano ovoga jutra sanjao sam. Sanjao sam da sam pričao s nekim o astralnoj projekciji. Nakon što je razgovor završio, i nakon što sam se nalazio natrag u svojoj sobi, rekao sam sebi (i dalje u stanju sna), „To je odlična ideja; mislim da ću se projicirati."

Tako da sam u snu ustao i izašao van. Odšetao sam do mjesta iza (istočno) moje kuće i probudio sam se tamo izvan svojeg tijela! Shvatio sam svoj položaj, i bio sam iznenađen, ali sam ostao u potpunoj kontroli nad svojim osjećajima: San me pripremio da budem miran za nadolazeći ITI.

Stajao sam vani okrenut prema istoku. Pomislio sam na nedavne neuspjehe sa astralnom levitacijom, ali sa smireno rekao sebi, „To je vrijedno pokušaja." Djelovanjem volje, počeo sam se dizati kroz zrak, rano prema gore, u uspravnom položaju (stojeći). To me preplašilo ali sam rekao sebi, „Ostani pribran; nije to ništa strašno. Idem na lijepu, jednostavnu poduku letenja. Ne idem se okušavati u velikoj avanturi."

Čekao sam dok se nisam nalazio oko 10-ak metara u zraku, i onda sam rekao, „U redu; to je dovoljno visoko za sada." Pomisao da možda neću prestati sa dizanjem mi je prošla umom, i uzrokovalo je da se podignem malo više, ali sam rekao sebi, „U redu je. Ništa loše se ne može dogoditi. Ne mogu biti ozlijeđen. Ja sam u kontroli." I tako sam zastao negdje u sredini. Toliko sam opustio svoje astralno tijelo da ga nisam mogao ni

osjetiti i tako sam se propelirao naprijed kroz zrak prema istoku sa samom mišlju ogovarajući iskorištenom.

Polako sam se kretao (letio) prema istoku u udobnom položaju. Pomislio sam, „Potpuno sam opušten. Ovo je odličan položaj tijela za let." Onda sam spustio pogled na svoje astralno tijelo, i vidio sam da sam gotovo uspravan. Ruke su mi visile, glava mi je bila naprijed, i naginjao sam se naprijed otprilike 30 stupnjeva. Noga su mi bile opuštene i prirodno savijene oko 45 stupnjeva. Položaj u kojem sam se nalazio je bio gotovo sličan vozaču bicikla osim što sam bio više uspravljen i ruke su mi bile opuštene uz bokove.

Nisam bio previše čvrst u svojem letu. Ljuljao sam se gore-dolje, lijevo-desno, pokušavajući popraviti moj smjer leta. Kretao sam se malo brže sada, i drvo jasena u mojem dvorištu se nalazilo ravno ispred mene. Pokušao sam se okrenuti oko njega, ali nisam mogao; nisam bio dovoljno izvježban u letu. Uspio sam izbjeći da se sudarim sa drvom, kada sam protresao svoj torzo prema lijevo (sjeverno) i moja glava je uspjela da izbjegne sudar sa drvetom. Ostatak mog tijela je udarilo u drvo, i na moje veliko iznenađenje se savilo oko drveta, i ovilo se oko njega elastično poput zmije koja savladava zapreku.

Nakon toga, ništa mi se nije nalazilo na putu. Počeo sam letjeti malo brže , i namjerno se dizao sve više i više. Podigao sam se na otprilike 300-tinjak metara, onda se

spustio na otprilike 100-tinjak metara, tako da bih mogao pobliže promatrati krajobraz. Pogledao sam dolje bez ikakve panike. Primjetio sam da sve mogu dobro vidjeti - jednako dobro kao u tijelu i vrlo jasno. Ali sam vidio da nema sunca, i osjećao sam da je previše mračno. Ipak sam mogao vidjeti dobro, a sve je bilo u blijedoj, skoro sivoj boji. Bilo je to ako da gledate sliku na infra-crvenoj kameri.

Kliznuo sam nježno, nekako polako preko kuća, pregledavajući detalje susjednih kuća. Držao sam na oku sve detalje kako sam se kretao, i potvrdio sam da sam ponovno u stvarnoj situaciji hodanja. Detalji se nisu promijenili, niti je moja brzina. Silni detalji koje sam vidio oko sebe uvjerili su me da vidim stvarnost a ne san. Prosuđivao sam da:

1.) U snovima sam primjećivao vrlo malo detalja, samo one koji su bili potrebni priči koja se zbivala oko mene. Ovo nije bio san. Osim toga, bio sam potpuno budan i svijestan.

2.) Čak i uobičajenoj stvarnosti zanemarujemo i ignoriramo većinu detalja naše okoline. Tako sam znao da doživljavam sa više jasnoće nego što je to uobičajeno za unutar-tjelesni život.

3.) Pošto se ono što sam vidio nije promjenilo,(tražio sam promjene) znao sam da mi je barem vid normalan, i da nisam sanjao. Snovi imaju lošu naviku da promjene okolinu da stvore određene situacije i osjećaje.

4.) Potvrdio sam i proučio detalje koje sam vidio ispod. Detalji su bili svi isti kao u uobičajenom životu.

Poletio sam prema istoku preko tri gradska naselja. Pogledao sam prema sjeveru i vidio čovjeka kako izlazi iz kuće koja se nalazila na sjevernoj strani Avenije Lowry. Stao je i pogledao u mene, gore u zraku. Tako sam se polako spustio preko ulice, na južnoj strani Lowreya također prema zapadu (sada sam se nalazio nasuprot njemu). Prešao je preko ulice prema meni, i prišao mi. Baš kada je započeo pričati, izgubio sam svijest i ušao u snu-nalik polusvijesno stanje. U ovom stanju čovjek i ja samo izmjenili nekoliko riječi, i izgubio sam svijest. Čovjek je bio oko 30 godina star, sa kratko smeđom, valovitom kosom, vrlo ljubazan, sa blagim očima. Nosio je casual (kežual) odjeću. Bio je malo viši od mene, možda 1.90 metar. Ne mogu se sjetiti ničega što smo govorili dok sam se nalazio u snu-nalik polusvijesnom stanju.

Ovaj ITI postavlja vrlo važno pitanje: koja je razlika između lucidnog sna i ITI-a? Vjerujem da ljudi ponekad pomiješaju jedno iskustvo za nešto drugo. Ponekad je teško shvatiti razliku u nekim slučajevima. Neki ljudi vjeruju da su ITI-i slabo razvijeni lucidni snovi. Drugi vjeruju da su lucidni snovi slabo razvijeni ITI-i.

Usporedba ovih dvaju iskustava dana je u 6. poglavlju knjige Sa Očima Uma (Empirijska Analiza Izvan-

Tjelesnih Stanja) Gabbarda i Twemlowa (1984). Autori su pronašli slijedeće razlike između ITI-a i lucidnih snova:

*** lucidni snovi se pojavljuju u 50-70% posto stanovništva, dok se ITI-i pojavljuju u 14-25% stanovništva.**

*** Postoje dvije vrste lucidnih sanova: prvi tip se pojavljuje za vrijeme REM spavanja, i oni su poznati kao Snovima Potaknuti Lucidni Snovi (SPLS). Drugi tip se pojavljuje u početnim stadijima sna, i oni su poznati kao Budnošću Potaknuti Lucidni Snovi (BPLS). Obje vrste lucidnih snova se pojavljuju samo za vrijeme sna ili navale sna. Tipični ITI-i su potaknuti u stanju budnosti, baš kao što su to i BPLS-i, ali neki ITI-i se neočekivano javljaju za vrijeme buđenja. Nekoliko ljudi je prijavilo ITI-e u kojima su neočekivano „ispali iz tijela" iz potpune svijesnosti, kao što je opisano u poglavlju 9. Neki od ovih se javljaju kada je fizičko tijelo aktivno, poput hodanja niz ulicu.**

*** Lucidni sanjači mogu svijesno programirati svoj san, dok su izvan-tjelesničari uobičajeno pasivni promatrači.**

*** Lucidni sanjači imaju cjelovitu tjelesnu sliku, dok izvan-tjelesničari vide sebe kao odvojene od fizičkog tijela, koje je inertno i bez misli.**

*** Lucidni sanjači imaju svijesnost koja je šarolika, čak i mistična, dok izvan-tjelesničari imaju normalniji oblik svijesnosti.**

*** Lucidni sanjači gledaju na svoja iskustva kao proizvod uma, dok izvan-tjelesničari na iskustvo gledaju kao objektivnu stvarnost.**

*** Lucidni sanjači imaju moždane valove koji su tipični za sanjanje, dok izvan tjelesničari ne pokazuju snovima-nalik moždane valove.**

*** Lucidni sanjači imaju REM (Rapid Eye Movement = Ubrzane Pokrete Očiju), dok za vrijeme ITI-a nisu primjećeni.**

*** Lucidni sanjači občno ne vide svoja fizička tijela, ali izvan-tjelesničari obično vide.**

*** Kao dodatak, autori su shvatili da manje lucidnih snova ima veliki učinak koji će potrajati na subjekt, dok ITI-i imaju veliki pozitivni učinak.**

*** U lucidnom snu, uobičajeno se ne sanja da se nalazite u svojoj sobi, kao što je uobičajeno u izvan-tjelesnom stanju.**

*** Nakon lucidnog sna, subjekt prihvača "nestvarnost" lucidnog sna nakon buđenja. Nakon ITI-a subjekt glasno brani stvarnost iskustva.**

*** Mnogi lucidni snovi imaju seksualni sadržaj. U stvari, autorica Partricia Garfield ukazuje da "potpune dvije trećine" njenih lucidnih snova ima seksualni sadržaj. Lucidni sanjački seks je uvjerljujuće stvaran; isti je osjećaj kao i kod stvarnog seksa. ITI-i imaju rijetko kad seksualni sadržaj. Kad izvan-tjelesničari prijavljuju da imaju "astralni seks", iskustvo nije ništa poput fizičkog seksa. Više je poput zanosnog umnog-izleta, razmijene energije, euforije, ali osjećaj nije poput fizičkog seksa.**

*** Lucidni snovi - poput normalnih snova - se ne pamte tako lako, osim ako niste u pravilnim uvjetima. Pamćenje je glavni faktor lucidnih snova. ITI-i živopisno ostaju u sjećanju godinama, bez prethodnog uvjetovanja.**

Također, izvan-tjelesno iskustvo je tipična značajka Iskustva Blizu Smrti (IBS). Teško ćete pomisliti da se lucidni snovi javljaju za vrijeme IBS-a, pogotovo zato što fizičko tijelo ne odlazi spontano u REM spavanje za vrijeme IBS-a.

Možda je najuvjerljiviji argumen ovaj: Imao sam lucidan san u kojem sam bio u potpunoj kontroli, onda odbacio san samo kako bih se probudio u izvan-tjelesnom stanju. Kada se ovo dogodi, primjetim da okolina u lucidnom snu izgleda umjetna, za razliku od ITI okoline. Čak je moguće okolinu promjeniti vašim umom. Evo primjera:

05/17/86 Sub - ITI #126

Ovog jutra bio sam na početku sna u kojem sam se našao kako hodam hodnikom bolnice, a drugi ljudi se nalaze u hodniku. Shvatio sam da sanjam i postao lucidan.

Prvo sam se htio poigrati lucidnim stanjem na neko vrijeme, pa sam počeo kliziti hodnikom. Onda sam podignuo noge i počeo letjeti niz hodnik dobrom brzinom. Hodnik je završavao, ali umjesto da udarim u zid odlučio sam se usredotočiti i stvorio tunel kojim bih mogao letjeti. Sa činom volje, rupa se pojavila na zidu ipred mene, i tunel se oblikovao. Okolina bolnice polako se stopila sa okolinom tunela tako da je hodnik postao tunel. U stvarnom životu, tunel ove veličine (bez svijetla) bi izgledao mrančniji prema kraju tunela. Tunel snova koji sam stvorio izleda da nije imao kraja, i izgledao je svjetliji u pozadini i mračniji prema naprijed. Bila je čudan vrsta sivkastog svijetla, slično poput magle, koji je zamućivao kraj tunela.

Počeo sam letjeti niz tunel velikom brzinom, ali znao sam da je to iluzija. Dosadio sam si sa letom, pa sam se usporio, spustio noge i preusmjerio se natrag u bolnicu. Nalazio sam se u istom hodniku. Okrenuo sam se i počeo lebdjeti natrag istim hodnikom u suprotnom smjeru, skrenuo lijevo, i naprijed prema glavnoj recepciji. Onda sam sasvim zastao i odlučio da ne želim više iluziju sna.

Zatvorio sam oči kako bih mogao skrenuti pažnju sa sna. Okolina sna se rastopila i moj vid se zacrnio. Lebdio sam izvan svojeg tijela. Onda sam se odlučio malo zabaviti, i započeo divlje letjeti u svim smjerovima, izvodeći akrobacije i odlično se provodeći. Napravio sam oko dvadesetak okretaja velikih dosega, baš poput akrobatskog aviona, ali sam bio u nemogućnosti da

otvorim oči iz nekog nepoznatog razloga. Ipak, osjećaj leta bio je odličan.

Odlično sam se zabavljao leteći slobodno, i odlučio sam se iskušati eksperiment: odlučio sam pokušati odletjeti do Sunca. Zastao sam i i uspravio se. Primio sam se za zamišljenu liniju energije iznad glave, i čvrsto sam povlačio, pokušavajući dotaknuti Sunce mojom linijom energije. Kada sam odlučio da je moja linija energije dotaknula površinu sunca, pokušao sam "osjetiti" kako je na kraju linije. Nije se osjećalo puno drugačije, samo malo "gušće" (to je jedini način na koji ga mogu opisati).

Onda sam se započeo povlačiti ravno gore, uz liniju energije, prema Suncu. Silno sam ubrzao prema Suncu, dok nisam putovao brzinom koja se činila poput brzine svijetlosti. Nakon otprilike tri minute ove silne brzine i dalje nisam osjećao nikakvu promjenu, pa sam zastao i pokušao vidjeti gdje se nalazim, ali nisam mogao ništa vidjeti. S tim osjećajem sam se onesvijestio i probudio se u svome tijelu.

Da sam se sjećao bilo čega iz astonomije iz mojeg djetinjstva, znao bih da je potrebno više od osam minuta puta da se brzinom svijetlosti stigne do Sunca. A možda i nisam putovao brzinom svijetlosti.

Razlika između izvan-tjelesnog iskustva i lucidnog sna nije uvijek očita. Mislim da ćete se morati pouzdati u svoje vlastite osjećaje za "stvarno" i "nestvarno" da ovo odlučite sami za sebe. Jedna stvar je sigurna: više znanstvenog istraživanja je potrebno. Vrlo je prenagljeno zaključiti „da su ITI-i zapravo drugi oblik tumačenja izvan-tjelesnih iskustva" kao što je pretpostavljeno od Stephena LaBergea u 9 poglavlju njegove odlične knjige Lucidno snivanje.

Vježba 12

Lucidno snivanje

Mnogi ITI stručnjaci govore da je neki dio naše psihe već upoznat sa izvan-tjelesnim iskustvom. Mnoge knjige tvrde da svake noći, neki dio naše psihe napušta naše fizičko tijelo i odlazi za svojim poslom. Što se događa poslije je toliko odijeljeno od fizičkog svijeta da se obično sjećamo samo komadića i djelova tih putovanja kao "snova".

Za vrijeme ITI-a i lucidnih snova vaše tijelo spava, ali nasuprot snovima, vaša svijest je budna. Vaše tijelo spava svake noći. Pretpostavite da imate način da probudite vašu svijest a vaše tijelo ostavite da spava. Običan san mogli biste pretvoriti u ITI. Mogli bi sami sebe probuditi i reći, „Čekaj malo. Znam da je ovo san.

Sada sam potpuno budan." Od tamo na dalje, možete ili nastaviti sanjati i imati "Lucidan San", ili se probuditi iz sna i imati izvan-tjelesno iskustvo. Oboje su zabavni.

Lucidni snovi su odlični. Možete napravitit doslovno sve što zaželite. Možete ostati potpuno svijesni i napravitit sve što zamislite. Skoro su zabavni kao ITI-i ali nisu toliko stvarni. Okolina će biti lažna. ITI-i, u drugu ruku, su ponekad više ograničavajući, ali su stvarni.

Problem je, kada sanjate, obično ne pomišljate da se probudite. U stvari, obično ne shvaćate da sanjate: Mislite da ste budni.

Evo jednostavne vježbe koja će vam pomoći da prevladate taj problem. Pitajte se potpuno ozbiljno, „Sanjam li?" Pa, sanjate li? Možda samo sanjate da čitate ovu knjigu. Pa kako onda znate da ne sanjate sve ovo? Želim provjeriti da ne sanjate ovo.

Ako se upitate to pitanje svakih 15 minuta danas, vjerojatno ćete se upitati isto pitanje večeras kada budete sanjali. Uobičajene navike se obično prenose na navike u snovima.

Ne morate se ispitivati svakih 15 minuta, ali što više se upitate, više je vjerojatnije da ćete se uloviti kako

sanjate. Možete si postaviti podsjetnik, poput vašeg sata. Koliko često gledate na sat? Svaki puta kada pogledate na sat, pokušajte shvatiti sanjate li. Neće vam trebati dugo. I to može biti iskustvo koje će vam promjeniti život!

Zato, sretni snovi. I, možda, sretni ITI-i!

Poglavlje 13

„Ako bi se srebrni konop ikada raspetljao"

Moja prva strategija da stupim s ljudima u vezu za vrijeme izvan-tjelesnog stanja - koristeći snagu uma - nije izgledala da djeluje. Moja druga strategija - let - također nije djelovala; neka zapreka me uvijek spriječila prije nego što sam dostigao svoj cilj. Odlučio sam pokušati sa trećom strategijom, hodanjem. Barem dok ne nađem bolji način za putovanje. Uostalom, što bi moglo poći krivo sa hodanjem?

Tada sam otkrio "srebrni konop" o kojem su knjige govorile. Većina knjiga ga naziva srebrnim konopom, baziranim na citatu iz Biblije (Eklestije 12:6). Kako govore, konop povezuje astralno tijelo sa fizičkim i povući će vas natrag u slučaju opasnosti. Uskoro sam doznao da konop ne igra pošteno:

03/08/80 Sub - ITI #11

...protresao sam se iz tijela, i odlebdio prema gore. Pokušao sam pobjeći od svojeg tijela primajući se za zrak i koristeći noge da se odurnem. Otišao sam na otprilike 5 stopa od mojeg tijela kada je povlačenje konopa postalo ječe i počelo me povlačiti natrag prema tijelu.

Odupirao sam se povlačenju na otprilike metar od kreveta, odupirao sam se povlačenju nekoliko sekundi, i onda sam bio silovito povučen u svoje tijelo sa konopom. Nakon što sam bio ponovno spojen sa fizičkim tijelom, probudio sam se i pogledao uokolo.

Nisam bio u opasnosti, čak ni emocionalan za vrijeme cijelog ITI-a, a ipak me je srebrni konop povukao natrag u moje tijelo protivno mojoj volji. Zašto?

Sylvan Muldon i Hereward Carrington pokušali su se osvrnuti na problem konopa u njihovoj knjizi, Projekcija Astralnog Tijela. Tvrdili su da postoji "domet aktivnosti konopa" koja je bila poput 8 metara dugog magnetskog polja oko fizičkog tijela. Ako se nalazite u dometu aktivnosti konopa, oni kažu, srebrni konop će vas

vjerojatno povući unutra. Ipak, jednom kada se nalazite izvan tog dometa, slobodni ste lutati.

Bio sam poprilično ljut na svoj srebrni konop, ali što sam mogao učiniti da ga spriječim da me povlači natrag u tijelo? Mnoge knjige o astralnoj projekciji su me upozoravale protiv zadiranja u moj astralni konop. Rekli su mi da ako oštetim konop, moje tijelo može doživjeti veliku fizičku štetu, i ako mi konop bude slomljen da će moje tijelo umrijeti.

Ali što je njih učinilo stručnjacima? Koliko često su se ljudi uopće pokušali igrati sa svojim astralnim konopom? Odlučio sam biti oprezan sa svojim konopom, ali da se ne prepuštam strahu i okultnom praznovjerju. Odlučio sam da neću prihvatiti svoja ograničenja, nego da uzvratim udarac!

07/30/81 Čet - ITI #40

...moj konop je počeo blago povlačiti, ali sam odmah odgovorio odupirući se i, sa pokretu nalik plivanju, odbacio se naprijed u smjeru jugo-istoka kroz kut moje sobe i u našu kuhinju. Ušetao sam u kuhinju protiv povlačenja mojeg vlastitog astralnog konopa.

Nakon borbe sve do kuhinje, postao sam vrlo ljut na povlačenje konopa za vrijeme hodanja. Okrenuo sam se i zgrabio konop i protresao ga sa svom snagom, da ga više popustim.

Konop je pao na pod i nastavio sam...

U iskustvu iznad astralnog užeta se činilo kao da je svjetleći komad crijeva za zalijevanje vrta. Ubrzo sam shvatio da srebrni konop može preuzimati drugačije oblike, pogotovo kad je astralni putnik ponešto dezorijentirani računalni programer.

01/31/82 Ned - ITI #63

Prošlu noć sam ostao budan gledajući televizijsku emisiju do 1:00. Bio sam vrlo umoran. Tog jutra sam se rano probudio jednom, i onda opet zaspao.

Započeo sam sanjati. Sanjao sam da se tulum održava u našoj kući. Onda sam se probudio. Jedina stvar koje sam se sjećao iz tog sna (1) JP i CA su bili vani kad je san završio, (2) vrata moje sobe bila su otvorena i (3) LD i još neki su bili gore, u sobi JC-a i CA.

Ponovno sam pao u san, ali sam shvatio da se vrlo lako mogu projicirati; sve što tebam učiniti je odbaciti svoju svijest naprijed, i započeti se astralno njihati. Ležao sam na svojoj desnoj strani. Tako sam počeo gurati svoju svijest naprijed. Odmah sam bio odbačen u svoje astralno tijelo, i počeo sam se njihati naprijed i nazad. Vibracije su se nakupljale dok nisu bile primjetne, ali su postajale konstantno jače. Znao sam da sam sada bio djelomično unutar i djelomično izvan svog tijela...

Sa ljuljanjem (ili njihanjem) iskočio sam naprijed, i nagnuo se prema naprijed da razdvojim dva tijela, vrlo naglim i silovitim pokretom. U svojem astralnom tijelu, kako sam napravio pokret osjetio sam jaki osjećaj kidanja pomiješan sa osjećajem da je moj prsni koš upravo pao i pomalo sam osjećao mučninu u trbuhu.

Nisam vidio, ali opet sam osjećao umom. Bio sam na otprilike metar od svojeg tijela, i bio sam u ležećem položaju, smješten okomito od svojeg tijela i na otprilike metar od svojeg tijela. Na trenutak sam se zabrinuo da sam rastrgao svoj astralni konop, i učinio stalnu projekciju (smrt). Onda sam pomislio, „Pa, sad je prekasno da se brinem za to. Ili sam dobro, ili je šteta već učinjena." Pa sam ignorirao to i pokušao stupiti u vezu s LD.

Teturao sam. Primjetio sam da imam kompjuterski ispis u svojoj ruci, i osjetio sam potrebu da uzmeme taj ispis sa sobom i pokažem ga LD. I dalje sam imao taj zadnji

san na umu. Vrata moje sobe su izgledala otvoreno, iako su fizička vrata zapravo bila zatvorena. I nekako sam povjerovao da je LD bila gore u sobi JP-a i CA. I tako sam uzeo svoj ispis za kraj, i ušetao sam u blagovaonicu. Nisam želio da se moj ispis podere pa sam hodao vrlo pažljivo, i okretao sam se da vidim kako bi se moj ispis odmotavao. Drugi kraj je bio na podu pokraj mog kreveta - pored mojeg tijela.

Hodao sam unazad i gladao kako se odmotava i produljuje sa svakom dodatnom stranicom koja se otvarala iz glavne hrpe. Pri gledanju u svoju sobu vidio sam ispis, ali ne i astralni konop, pa sam shvatio da je ispis koji se odmotavao BIO moj astralni konop (prerušen)! Zato se činilo kao da nema kraja! Samo je preuzeo izgled ispisa!

Pokušao sam se popesti preko stropa u njihov apartman, ali sam bio neuspješan; onesvijestio sam se.

Evo ti što dobiješ kad nosiš posao doma sa sobom. Svejedno, pošto moj astralni konop nije pukao za vrijeme tog iskustva, odlučio sam da neću biti toliko "nježan" slijedećeg puta! Nema više Gospodina Dobrog Momka!

02/06/82 Sub - ITI #64

...bio sam u svojem astralnom tijelu, ljuljajući se. Mučio sam se i malo udaljio (od tijela), ali sam osjetio otpor svojeg astralnog užeta.

Prošle noći sam se pripremao za te probleme. Počeo sam iznositi slijedeće tvrdnje samom sebi: (1) Kada sam u astralnom tijelu, sve je upravljano mišlju bilo svijesno ili nesvijesno. (2) Ništa na Zemlji nije čvrsto za mene, osim mog uma. (3) Neću osjetiti nikakav otpor, i nikakvo ograničenje svoje slobode. (4) Bit ću u mogućnosti otići gdje god zaželim bez ometanja. (5) Biti ću u mogućnosti vidjeti kroz zidove i plafone.

Pa, sada sam osjetio otpor svojeg astralnog konopa, i pomislio sam, „Hej! Ovo nije fer! Projiciram se i trebao bih biti slobodan!" Ali upravo tada bio sam povučen natrag u svoje tijelo nakon što sam se opirao koliko sam mogao. Probudio sam se u svojem fizičkom tijelu nakon kraće nesvijestice, i bez ikakvih težih posljedica.

Rekao sam sam sebi, „Ne odustajem tako lako!" i pokušao sam isti postupak. Bilo je relativno lako ovog puta, i odmah sam iskliznuo van. Namjerno sam se povukao od tijela, i počeo hodati prema vratima svoje sobe. Ovog puta mogao sam osjetiti svoj astralni konop kako popušta, i vrši veću silu. Bio sam oko 2 metra od svojeg tijela na krevetu, i bio sam uspravan i okrenut prema vratima svoje sobe.

Kada sam osjetio kako moj konop počinje učvršćivati, okrenuo sam se prema svojem tijelu. Želio bih naglasiti ovdje da sam samo umom osjećao tijekom cijele projekcije. I pošto nisam "vidio", trebao sam osjetiti gdje mi se konop nalazi. Osjetio sam ga, i sada je bio spojen sa mojim astralnim tijelom na dnu mog prsnog koša, ili samo malo ispod srca, i tamo gdje se prsa dijele prema dnu.

Sam konop je bio vrlo gladak ali čvrst, poput komada crijeva za zalijevanje vrta. Konop je bio promjera 1 centimetar.

U svakom slučaju, stavio sam svoju ruku iznad konopa, da vidim gdje je kada se probudim. Nekako sam pomislio da će mi fizička ruka biti također pomaknuta na to mjesto. Ušao sam u kung fu stav sa većinom moje težine u mojoj stražnjoj nozi. Sada sam bio spreman igrati povlačenja na snagu, sa mojim vlastitim astralnim konopom!

Povukao sam konop što sam jače mogao. Počeo sam odupirati se njegovom povlačenju, i pokušavao sam se uvjeriti da trebam biti, sa svim pravima, oslobođen ove napasti.

Odupirao sam se povlačenju konopa na kratko, koliko sam god mogao, i onda sam bio ponovno povučen (u svoje tijelo) natrag.

Očito mi moj kung fu nije pomogao ništa bolje da se oduprem konopu. Konop se držao protiv moje tvrdoglave volje da ga povlačim, bez ikakve štete.

Bilo je mnogo rasprava o astralnom konopu, što on je i postoji li ili ne. Mnogi ljudi koji su imali izvan-tjelesna iskustva ili iskustva blizu smrti su govorili kako su vidjeli konop ili kabel koji povezuje njihovo astralno tijelo sa fizičkim tijelom. Ljudi iz svih društvenih slojeva i svih dijelova svijeta su prijavili kako vide konop bez obzira na lokaciju, godine i religiozna uvjerenja.

Isto toliko ljudi ne vidi srebrni konop, čak i kada ga traže i očekuju da će ga vidjeti. Imao sam ITI-e u kojima sam vidio konop i ona u kojem nije bilo konopa. Osobno vjerujem da astralni konop postoji samo kao fiziološka utjeha ili vezna točka. Ne vjerujem da ima nekakvu stvarnu povezanost sa fizičkim tijelom. Također ne vjerujem da ima ikakvu funkciju, osim kao fiziološki simbol.

Ne vjerujem da poigravanje sa srebrnim užetom može ozlijediti tijelo, i ne vjerujem da će tijelo umrijeti ako se

konop ošteti. Ipak, oprezan sam u vezi s takvim metodama, samo da budem siguran.

Vježba 13

Viziualizacija crne kutije

Evo još jedne vježbe vizualizacije: Uđite u vaš omiljeni ITI položaj vježbe, zatvorite oči i opustite se u potpunosti koliko god možete. Dopustite si da padate sve dublje i dublje u san dok svijesno ne vidite hipnotičke slike.

Onda vizualizirajte crnu kutiju, veliku oko nekoliko centimetara sa svake strane, kako stoji nekoliko metara ispred vaših očiju i malo nalijevo od središta vašeg vidnog polja. Zadržite tu vizualizaciju na otprilike 30 sekundi.

Slijedeće, vizualizirajte oblak sivila, iste veličine, smješten nadesno od kutije. Oblak nema određeni oblik, ali je viši nego što je širi, izgledajući malo kao snjegović. Vizualizirajte te dvije figure, svaku na svojoj strani, još otprilike 30-ak sekundi.

Slijedeće, vizualizirajte zraku svijetla kako polako kreće prema sivom oblaku. Kreće se sve bliže i bliže dok ne stigne do sivog oblaka, puneći ga svijetlom. Ako osjetite bilo kakve snažne osjete, ostanite mirni i slijedite vaše nagone.

Ako se ništa ne dogodi, ponovite vizualizaciju ponovno ispočetka nekoliko puta. Uvjerite se da ju radite polagano i što živopisnije što možete.

Što ovo uopće radi? Pa, jednom sam koristio ovu vizualizaciju da napustim tijelo. Za vrijeme ove vizualizacije, osjetio sam oštro uzbuđenje na mojoj kralježnici, i dobio sam želju da se fizički bacim unazad, u krevet. Slijedio sam nagon i pokušao se bacitit unazad, i moje astralno tijelo se samo pomaknulo, i bio sam van tijela. Bio je to vrlo lagan ITI. Ne znam kako i zašto, ali je djelovao.

Poglavlje 14

Ruka pomoći

Moja treća strategija putovanja, hodanje, je bila neuspješna poput prve dvije strategije. Srebrni konop i druge stvari su me spriječavale od mojih odredišta, i bio

sam vrlo razočaran. Usprkos tome, nisam bio spreman odustati.

Onda, za vrijme mojeg najduljeg ITI-a, postao sam hrabar, i odlučio pokušati drugu strategiju. Prosudio sam da stanovnici ITI svijeta moraju biti bolje prilagođeni putovanju nego što sam ja bio. I pošto nisam imao puno uspjeha kod putovanja sam, odlučio sam upitati nekoga za pomoć.

Do tada, bio sam zadovoljen da sam istražujem. Bojao sam se stupiti u vezu s "duhovima" zato što nisam bio previše siguran u njihovu moć i što bi mi mogli učiniti dok sam vani.

07/25/82 Ned - ITI #80

...bio sam potpuno izvan tijela.... otvorio sam oči. Izgleda da sam bio zaglavljen u fizičkom tijelu. Pokušao sam koristiti svoje ruke da se okrenem i pobjegnem iz tijela. I iako sam osjećao da se okrećem, oči su mi govorile da se uopće ne krećem. Pažljivo sam pogledao i bio sam u istom položaju. Bilo je to kao da imate vrtoglavicu - izgledalo je da osjetim kretnju (okretanje) ali nisam išao nigdje. Razmišljao sam malo o ovome. Razmišljao sam minutu što da radim da se maknem od tijela. Onda sam se onesvijestio.

Osvijestio sam se u svome fizičkom tijelu, potpuno svijestan, ali u vrlo dobrom položaju za projekciju. Odlučio sam ponovno pokušati. Koristio sam istu metodu ljuljanja da izađem iz svojeg tijela. Pokušao sam ljuljati srednji dio svojeg tijela dok nisam osjetio blago tinjanje vibracija, onda sam fizički pokušao učiniti istu stvar. Prikupljao sam brzinu ljuljanjem, i time sam bio izbačen iz tijela.

Odvojio sam se od svojeg tijela, samo kako bih otkrio da sam ponovno zaglavljen u svojem tijelu. Mislio sam još malo o tome. Shvatio sam da je jedini način da se krećem bio da zatvorim oči i vjerujem svojim osjećajima umjesto očima.

Zatvorio sam oči ali odmah pomislio, „Ne! Ako zatvorim oči, mogao bih zaspati!" Ako sam čitao sat vremena, i zatvorio oči, inače bih zaspao. Mogao sam reći koliko je vjerojatno da mi se to dogodi. Pa iako sam se počeo pomicati, odlučio sam otvoriti oči, i vidio sam da sam ponovno na istom mjestu.

Dosjetio sam se drugog načina: Ako promjenim svoj vid na čisti astralni vid bio bih dobro, pomislio sam. Tako sam podigao ruke ispred sebe, i pokušao sam vidjeti vidovnjački.... pogledao sam u svoje ruke, ne astralno, već vidovnjački, kao da pokušavam vidjeti duha iz fizičkog svijeta. Moje ruke su bile prozirne kada sam ih

pogledao na taj način. Izgledale su poput prozirnih, crnih, blijedih sjena. Malo sam ih proučavao, onda sam se onesvijestio.

Ovoga puta sam se probudio odvojen od svojeg tijela, ali unutar njega. Bio sam iznenađen time, i bio sam vrlo sretan što sam što sam i dalje u svojem tijelu. Činilo se da sam slobodniji sada nego prije. Odšetao sam do sjevernog zida svoje sobe nakon što sam se digao, bez da primjećujem fizičke stvari na mojem putu - moj ormarić za liniju, računalni terminal i kučište. Planirao sam izići van kroz zid i onda odletjeti do kuće LD.

Nagnuo sam se naprijed i gurnuo glavu kroz zid. Gledao sam van. Blago je kišilo, ali je jedva bilo primjetno. Svaki prijašnji pokušaj da prođem kroz taj zid nije uspio, pa sam pokušao nešto drugačije - držanje moje glavi vani. Skočio sam u zrak i napravio salto kroz zid, i sletio van na noge. Bio sam slobodan!

Odšetao sam do stražnjeg dvorišta. Pripremao sam se poletjeti, ali sam želio čisti put uzlijetanja. Drvo jasena opet mi se nalazilo na putu. Prišao sam mu blizu, a onda sam skočio i odletio na jednu od njegovih grana. Bio sam smješten na jednoj od jasenovih grana. Vidio sam drvo jabuke u obližnjem dvorištu, i neka druga drveća. Pomislio sam, „Kako glupo od mene da pokušavam proći kroz drvo. Nakon toga ima samo još više drveća. Mogao sam samo odšetati u našu ulicu i poletjeti od tamo." Ali sada sam bio na drvetu! Pogledao sam dolje.

Bio je to dugačak pad. Bojao sam se skočiti sa te visine! Razmatrao sam mogućnost da poletim do drveta jabuke. Upravo sam se spremao to pokušati, i onda sam se ponovno onesvijestio.

Bio sam onesviješten na kratko - možda 15 do 30 sekundi. Onda sam se ponovno probudio. Bio sam i dalje izvan svog tijela! Ovaj nije bio poput druga dva. Bio sam ponovno znatiželjan u pogledu vidovnjačkog vida. Podigao sam ruke ponovno, i pomno sam ih proučio vidovnjačkim vidom. Bio sam u mogućnosti promjeniti svoje vid. Mogao sam promjeniti vid kako bih vidio svoje astralne ruke čvrstma, ne prozirnima, ali sam se namjerno morao usredotočiti na njih (da ih vidim na taj način). Eksperimentirao sam s tim vidovnjačkim vidom na kratko, onda sam ponovno izgubio svijest.

Ponovno sam bio onesviješten na kratko vrijeme, i onda sam se još jednom probudio izvan tijela! Bio sam ponovno slobodan, i radovao sam se! Ponovno sam otišao do sjevernog zida. Nagnuo sam se i ponovno napravio salto da izađem van. Dobio sam odličnu ideju: „Pozvat ću vodiče za pomoć!"

Ne prije nego što sam to napravio, osjetio sam prisutnost vrlo naprednog, velikog bića. Nisam ga mogao vidjeti, ali osjetio sam da ima vrlo veliku auru. Pretpostavio sam da ga ne mogu vidjeti jer su njegove vibracije bile mnogo veće od mojih.

Prizivao je mentalno i dva njegova prijatelja duha su došla. Ova dva prijatelja, osjetio sam, su bila manje razvijena (nego učitelja čiju sam prisutnost osjećao). Bili su sluge moćnog bića. Nisu bile pokorni prema njemu,ali su uvijek činili što im je kazao. Zato jer je služiti njemu je bio njihov način da duhovno napreduju. Rekao je svojim prijateljima točno što da rade. Nisam ih čuo točno, ali sam mogao shvatiti da im je dao upute da me otprate do kuće LD.

Dva prijatelja su bili duhovi normalnog izgleda koji su bili moje veličine. I mogao sam ih dobro vidjeti. Bili su vrlo prijateljski prema meni, i odmah smo postali prijatelji. Ta dva duha su bili ljudi uobičajenog izgleda. Jedan je imao smeđu kosu, a drugi je imao malo svjetlije obojenu, pjeskovito smeđu kosu. Bili su sretni, i bili su dobri prijatelji. Duh "gospodar" je otišao. Nažalost, onesvijestio sam se.

Kada sam se ponovno probudio, i dalje sam bio izvan tijela. Nas troje smo hodali istočno na Aveniji Larpendeur, prema Aveniji Snelling. Dva prijatelja su razgovarala. Pokušao sam zapamtiti komadiće dokaza koje bih kasnije potražio, da dokažam da je iskustvo bilo stvarno, ali sam ih sve zaboravio...

Nakon što smo kratko hodali, odjednom sam osjetio bol. Osjećao sam mučninu u želucu i slabost. Imao sam

potrebu vratiti se u svoje tijelo. Nisam se želio boriti s osjećajem. Znao sam da se moram vratiti u tijelo. Bili su vrlo razumni oko cijele stvari. Jedan je rekao, „Dobro. Samo polagano, u redu?" Tako smo izmjenili pozdrave.

Okrenuo sam se istoku i zatvorio oči. Nije bilo gubitka svijesti; vidio sam potpunu crninu na kratko vrijeme. Probudio sam se ponovno izvan svojeg tijela! Digao sam se i pomislio, „Kako čudno! Zašto smo se zamarali hodanjem - zašto nismo jednostavno letjeli (do LD)? Ovoga puta bih trebao letjeti tamo. Hodanje je presporo." Digao sam se, i ovoga puta sam se onesvijestio. Bio sam u nesvijesti nakratko.

Onda sam počeo sanjati. Sanjao sam da sam imao ITI, ali vrlo očito je to bio san, i ne stvarni ITI.

Vježba 14

Zamišljena glazba

Ova vježba dolazi od prijatelja, JH. Koristio je ovu tehniku da napusti tijelo:

Prvo, udobno se smjestite i opustite se koliko je god moguće. Onda odaberite pjesmu koju znate vrlo dobro. Što živopisnije, pretvarajte se da pjesma svira.

Pokušajte usredotočiti potpunu pozornost na glazbu koju slušate u vašoj mašti. Vježbajte to dok se ne učini da glazba stvarno svira. Opet, pokušajte sa što više realizma moguće.

JH kaže da kada možete zamisliti glazbu jasno, glazba se lako može pretvoriti u vibracije, i lako možete pobjeći iz tijela.

Neki ljudi su bolji u korištenju svoje mašte sa zvukovima nego sa slikama. Pokušajte oboje i saznajte koja djeluje najbolje za vas.

Poglavlje 15

Što astralni programeri rade u snu

Mnoge knjige o izvan-tjelenom iskustvu, posebice one okultnog sadržaja, govore da podsvijesno napuštamo naša tijela i činimo "astralni posao" za vrijeme sna. Problem je što uobičajeno ne govore što su astralni poslovi, osim možda pomaganje ljudima u njihovoj "posljednjoj tranziciji", Smrti.

Moj prvi ITI, sa podijeljenom sviješću, pokazao mi je da djelovi psihe mogu biti vrlo aktivni za vrijeme sna. Ali

nikada se nisam smatrao astralnim socijalnim radnikom noću. To jest, do jutra utorka, 10. rujna, 1981, kada sam imao svoj 46-i ITI.

U neko vrijeme poslije ponoći,neočekivano sam se probudio izvan tijela. Kada sam se probudio, stajao sam pored kreveta, na sredini svoje sobe. Bio sam pomalo iznenađen, ali prije nego što sam se mogao sabrati, bio sam "zasjenjen" svojom sviješću. Osjećao sam se kao da sam onesviješten od pravog anesteziologa.

Malo kasnije, probudio sam se izvan tijela po drugi put. Ponovno sam stajao na sredini sobe. Ovo iskustvo je također bilo prekinuto kada sam bio "zasjenjen" svojom sviješću.

Činilo se kao da je prošao sat. Onda, baš poput mog prvog ITI-a, počeo sam postajati svijesniji i bio sam svijestan da imam mnogostruke ličnosti. Moja osviještenost se pojačavala dok nisam bio potpuno svijestan, ali ovoga puta moja svijest je i sama bila promatrač. Bilo mi je dopušteno da gledam astralnim vidom, ali nisam imao nadzor. Drugi dio mene je vodio stvar, radeći vrlo ozbiljan posao, i znajući sve alate obrta. Ono što sam vidio bilo je zapanjujući.

Klizio sam polako prema gore dok nisam vidio ono što je nalikovalo ljudskom mozgu. Mogao sam osjetiti tijelo

kome je on pripadao. Nekako sam znao da je to bilo moje tijelo. Mozak je izgledao kao stotinu malih krugova svijetla, grupiranih u oblik ljudskog mozga. Svaki krug je imao drugačiju svijetlost. Primjetio sam da četri određena kruga sjaje bolje od ostalih, i znao sam da su odsječeni od drugih krugova. Koristeći alate moga uma, radio sam oko 10 minuta popravljajući neuronske putove, "prespajajući" i manipulirajući energijom. Onda sam ponovno napunio četri kruga sa energijom. Slijedeće, reprogramirao sam mozak da koristi druge neurološke veze i da radi automatske popravke! Bio sam psihički iscjelitelj u snu!

Zadovoljan svojim poslom, otišao sam. Prišao sam drugom mozgu i slijedio isti proces. Prespojio sam, prenosio energiju, onda programirao mozak da pomogne u procesu iscijeljenja. Nakon što sam bio gotov sa drugim mozgom, radio sam na trećem, i onda na četvrtom.

Peti mozak je bio u težem stanju. Kako sam prilazio mozgu, mogao sam reći da pripada 40-ogodišnjoj ženi sa tamnom kosom. Poput ostalih, imala je neki fizički problem i osjetio sam mnogo oštećenih dijelova njezinog tijela.

Prošao sam kroz istu proceduru. Pogledao sam mozak i vidio mnogo oštećenih krugova. Osjetio sam da je prestala koristiti određene dijelove mozga dok nije izgubila namjenu tih krugova. Primakao sam se vrlo

blizu tim krugovima kao da sam gledao kroz povećalo, i započeo sam raditi. Radio sam otprilike sat vremena na njoj, "prespajajući" i otvarajući puteva. Prenosio sam joj mnogo energije. Moja energija joj se proširila tijelom, iscijeljujući što je više moguće štete. Onda sam proveo mnogo vremena programirajući njen mozak da iscjeli njeno tijelo. Kako sam otišao, njeno tijelo i mozak su oboje bili zauzeti procesom iscjeljivanja.

Kako sam prilazio šestom mozgu, nadgledajući dio moje psihe je počeo preuzimati kontrolu. Kako se to događalo, bio sam proliven poput tekućine u svoje tijelo. Kako sam se probudio, bio sam pun strahopoštovanja. Pogledao sam na sat i vidio da je 2:00. Prošao sam kroz iskustvo nekoliko puta u svojem umu da ga ne zaboravim. Onda sam utobuo u san.

Odjednom, ugledao sam još jedan mozak. Onda je moja podsvijest shvatila da sam ju "ja" ponovno svjesno pratio. Brzo se vratila mojem tijelu i ponovno sam se probudio. Ponovno sam zadrijemao i ovoga sam puta bio onesviješten. Moja podsvijest me nije povela sa sobom ovog puta. Slijedeća stvar koje se sjećam je sanjanja nečega kasnije te večeri.

Ovaj ITI me naučio mnogim stvarima. Naučio me da spavanje nije "beskorisno" ili "potraćeno" vrijeme. Naučio me važnosti pomaganja ljudima, i važnosti posla. Bilo je to iskustvo poniznosti; naučilo me velikom poštovanju prema mojem višem bitku.

Neki dio naše psihe napušta naše tijelo svidjelo se to nama ili ne, i pridaje veliki dio vremena i energije astralnim poslovima. Možda je san neophodan našem preživljavanju i razumu jer nam je potrebna ova podsvijesna astralna aktivnost. Na nama je ili da budemo svijesni i naučimo iz iskustva, ili da ostanem neosviješteni.

Vježba 15

Pomicanje točke svijesti

Koristio sam ovo iskustvo da pobjegnem iz tijela nekoliko puta. Također može izazvati neke čudne ali bezopasne učinke.

Zatvorite oči i provedite nekoliko minuta opuštajući se što je više moguće i pročišćavanja vašeg uma svih briga i nepotrebnih misli. Onda provedite nekoliko minuta pokušavajući odlučiti gdje je vaša svijest smještena. Da li je vaša svijest u središtu vaše glave, ili možda negdje između očiju? Gdje god da je, vizualizirajte malu točku svijetlosti na tom mjestu. Ne morate biti određeni za lokaciju.

Ako niste zadovoljni tamo gdje ste vizualizirali malu točku svijetlosti, pomičite ju dok niste zadovoljni njome.

Provedite nekoliko minuta vizualizirajući tu točku svijetlosti što je jasnije moguće. Pokušajte smanjiti svoju osviještenost dok ne postanete svijesni jedino glave. Onda smanjite vašu osviještenost još više, tako da ne možete osjetiti ništa osim te točke svijetlosti.

Slijedeće, vizualizirajte točku svijetlosti kako se pomiče dolje prema bazi mozga, gdje se mali mozak nalazi. Pomičite ga otprilike 4 inča prema dolje, onda ga polagano pomaknite dolje u njegov prvotni položaj.

Ponovite ovu vizualizaciju nekoliko puta. Ova vizualizacija može izazvati vibracije i izvući vas iz tijela.

Poglavlje 16

Vjerovati

Slučaj "Popravljanja mozgova" naučio me važnoj lekciji. Kada sam pokušavao dokazati da je moje iskustvo "stvarno", imao sam problema u ostvarivanju svojih ciljeva i obično bih bio razočaran. Kada sam se samo prepustio toku iskustva, zabavio sam se i dobro sam se osjećao zbog iskustva. Odjednom sam shvatio da ne moram nikome ništa dokazivati. Uistinu postoji viši cilj naših iskustava, bilo to u tijelu ili izvan njega. Sve što je

važno jest da vjerujemo u magiju untuar nas i vjerujemo da ćemo biti vođeni do onoga što je najbolje za nas.

Nikada nisam stigao do kuće LD u stanju potpuno svijesnog ITI-a, ali sam imao nekoliko dobrih pokušaja. Na primjer, 4. listopada, 1981, nakon što je potpuno svijesni ITI (#51) završio, ušao sam u polusvijesno stanje sna u kojem sam bio u stanu LD. Napravio sam bilješke nekoliko detalja, uključujući hrpu odjeće koja je ležala na krevetu. Nakon što sam joj opisao iskustvo, rekla je da „to zvuči baš poput njenog stana, posebice dio sa odjećom“. Oprala ih je i stavila na dodatni krevet. Naposlijetku je LD promijenila posao i izgubio sam kontak s njom.

Pošto sam donio odluku da se "prepustim toku stvari", nisam bio razočaran. Moj cilj - da obznanim svoju nazočnost za vrijeme ITI-a - također je došao s vremenom i strpljenjem. 1985, imao sam slijedeći ITI u kojem je moj cimer, JH, bio svijestan moje prisutnosti.

09/07/85 Sub - ITI #116

JH (moj cimer) i ja smo prošle noći razgovarali o ITI-u do 2 u jutro nakon što smo odgledali horror film na televiziji. Oboje smo odlučili pokušati doživjeti ITI, i složili smo se da ako itko od nas bude imao ITI, pokušao bi kontaktirati drugog za vrijeme ITI stanja....

Ja sam se prvi probudio oko 7:20, i pomislio sam imati ITI. Bio sam vrlo umoran, i zaspao sam prije nego što sam imao priliku pokušati.

Slijedeći put sam se probudio oko 9:30 i pomislio, „Skoro sam potrošio cijelo jutro, a nisam ni pokušao imati ITI." I tako sam odlučio pokušati doživjeti ITI. Ušao sam u ravan položaj sa rukama uz bokove. Dopustio sam si da prilazim snu, ali onda sam pomislio, „Želim doživjeti ITI." Tako sam započeo vizualizirajući liniju svijetla (oko 2 metra dugačku) kako ide ravno prema gore iz mjesta između mojih očiju. Posegao sam sa svojom sviješću prema kraju linije, i povukao se prema kraju linije. Onda sam stvorio osjećaj njihanja ili ljuljanja povlačeći i odgurujući mojom sviješću od linije prema njenom kraju. Skoro odjednom sam osjetio vibracije kako me obuzimaju, ali bile su vrlo blage; skoro neprimjetne. Vibracije su izblijedjele nakon nekoliko sekundi, i bio sam odvojen od svog tijela.

Oči su mi bile otvorene i prva stvar koju sam pokušao učiniti bilo je pogledati prema dolje. Pokušao sam sagnuti glavu, ali iako sam osjtio senzaciju okreta moje glave, moj vid je ostao tamo gdje je i bio, gledajući u gornji kut moje sobe. Usta su mi bila vrlo suha i kruta. Moj vid se nije htio pomaknuti. Imao sam blagi osjećaj vrtoglavice kako sam spuštao glavu, ali moj vid je ostao isti pa sam prestao.

Onda sam primjetio neku vrstu duha kako leti iz smjera JH-ove sobe u moju sobu, i pomislio sam da je to JH. Pomislio sam, „JH je uspio prije mene! Dobro! Sad ne moram ići u njegovu sobu da ga pokupim. Pitam se hoće li se sjetiti kako je radio ovo." Oblik duha koji sam vidio je doletio do mene, i prišao da se odmori meni slijeva, blizu kreveta." Okrenuo sam oči nalijevo da pogledam (nisam mogao okrenuti glavu) ali nisam mogao dobro razaznati lik duha.

Kako sam proučavao duhovni lik, drugi lik duha je uletio i pridružio se prvome. Kako sam pručavao dva lika, njihov oblik je počeo blijedjet i pojavljivati se, tako da su jedni dijelovi njih bili potpuno prozirni, drugi vidljivi ali napola prozirni, i treći dijelovi potpuno prozirni. Sada sam mogao vidjeti da to nije bio JH. Jedan od duhova je bio muškarac, a drugi je bio žena, i držali su se dok bili naslonjeni na krevet, manje od metra meni slijeva. Činilo se da me uopće ne primjećuju.

Pitao sam se da li su slike koje sam vidio stvarno bili duhovi, ili su bili misaoni oblici, ili samo slike koje ostaju iz vremena kada su takvo dvoje ljudi živjeli u istoj sobi mnogo godina prije. Bio sam neobično miran i neuznemiren što vidim duhove. Pošto je izgledalo kao da duhovi ne mare za mene, odmaknuo sam svoju pozornost i usredotočio se ponovno na pokušaj da se izvučem iz tijela.

Posegnuo sam iza sebe i pokušao se odgurnuti od fizičkog tijela, ali ponovno sam imao osjećaj pomaka, iako mi je vid ostajao isti. Pokušao sam izgovoriti nekakve riječi, poput „Sada se projiciram, i trebao bih biti u mogućnosti da pobjegnem", ali su riječi izgledale kao da izlaze fizički. I pošto je moje grlo bilo vrlo suho i kruto riječi kao da su izlazile nerazumljivo, kao da su mi cijela usta omlitavila od novocaina. Napravio sam mentalnu zabilješku da se svega ovoga sjetim, i pustio sam da ponovno odem u tijelo.

Pogledao sam uokolo još jednom, i kako sam gledao, mnogi drugi duhovi su počeli blijedjeti i pojavljivati se pred mojim vidom, i uskoro se činilo kao da je cijela soba popunjena duhovima raznih vrsta.

Većina duhova je bila između godišta 30-ih i 50-ih, i pričali su jedni s drugima u toj prenapućenoj sobi. To me podsjećalo na plesnu ili svadbenu priredbu zato što je bilo mnogo ljudi, stiještenih zajedno, pričajući jedni s drugima. Pomicao sam oči naprijed i natrag da skeniram razne duhove u sobi. Kako sam pomicao oči, kao da su se i duhovi pomicali, i to je uzrokovalo čudan efekt. Bio sam znatiželjan zašto, ali mi to nije smetalo.

Proučio sam neke od duhova u sobi, i zapamtio sam kako su neki od njih izgledali: muškarac oko 30-ih godina, noseći formalnu odjeću 50-ih, sa nekoliko ogrebotina i modrica na licu. Pričao je sa ženom, koja je također nosila odjeću u stilu 50-ih. Nijedan od tih

duhova me nije primjećivao, pa sam ih odlučio ignorirati i pokušati ponovno izaći iz tijela, da stupim u kontakt sa JH.

Legao sam natrag u tijelo i onda sam pokušao zabaciti noge iznad glave da napravim kolut unatrag, misleći da bi trebalo upaliti, pošto je uvijek bilo uspješno u prijašnjim ITI-ima. Ponovno sam osjetio kako mi se svijest kreće u krugovima, i ubrzo sam napravio potpuni kolut i našao se u istom položaju kako ležim. Moja svijest je izblijedjela i otišla u isti san koji sam imao prije nego što sam se probudio.

Nakon nekog vremena, shvatio sam da sanjam i natjerao sam se da se probudim, i probudio sam se i dalje izvan svojeg tijela. Pomislio sam, „Nalazim se izvan tijela i u potpunosti kontroliram ovu stvarnost. Trebao bih biti sposoban pobjeći iz ovog tijela." Odlučio sam de je jedini način da bilo gdje pobjegnem bila da zatvorim oči i hodam, potpuno se oslanjajući na druga osjetila. Tako sam zatvorio oči i savinuo koljena prema dolje dok mi noge nisu bile kroz krevet i dodirivale pod. Iskoristio sam svoje ruke i pokret ljuljanja da se dignem. Poduzeo sam nekoliko koraka prema sobi JH-a. Onda sam zastao i upitao se bi li najbolje bilo da odem u dnevni boravak, i kroz vrata JH-ove sobe, ili kroz ormar.

Odlučio sam proći kroz ormar i ravno u sobu JH-a. I tako sam nastavio hodati prema sobi JH-a i prišao njegovom

krevetu. Baš kada sam počeo gledati oko sebe, bio sam podignut i silovito povučen natrag u tijelo.

Slijedeća stvar koju sam znao, bio sam natrag u svome tijelu, i oči su mi bile zatvorene. Osjećao sam se kao da sam još uvijek bio izvan tijela samo sam se osjećao vrlo ukočeno i kruto. Natjerao sam se da otvorim oči, i kako sam to učinio, postao sam više fizički, dok se moje fizičke oči nisu otvorile i ponovno nisam bio potpuno u fizičkom tijelu.

Okrenuo sam se i pogledao na sat i bilo je odlično ponovno biti sposoban pomaknuti glavu. Vrijeme je bilo nešto malo više od 10:00. Prisjetio sam se cijelog događaja u glavi. Onda sam se podigao da ga zapišem u računalo. JH je čuo kako sam se probudio, i došao da me pita jesam li imao ITI.

JH je rekao da je eksperimentirao sa hipnotičkim stanjem kad me ugledao u sobi. Drugi ljudi su također osjetili moju prisutnost.

Ja sam vjernik i skeptik. Moram vjerovati u paranormalno, pošto sam ga iskusio iz prve ruke. Istovremeno sam i dalje skeptičan na mnogo načina. Skepticizam je zdrav zato jer nas može spriječiti da izgubimo dodir sa stvarnošću i da skrenemo na krivi put. Ne bi smjeli vjerovati u sve što čujemo i pročitamo,

ili svaki dio smeća kojima nas hrane razni kultovi. Moramo uvijek vjerovati sami u sebe, ali propitkivati što ima smisla.

Razlika između skeptika i vjernika je jednostasvno ova: gledište. Kada sam bio skeptik, prilazio sam svemu sa negativnim stavom. Bio sam pesimist. Sve je bilo bljezgarija dok se ne dokaže da je istina. O vidovnjacima i misticima sam razmišljao kao prevarantima, lašcima i šarlatanima koji su živjeli u životu zavaravanja.

Moji psihički doživljaji - posebice moji ITI-i - promjenili su moj stav iz negativnog u pozitivan. Ljude vidim kao prirodno dobre. Prepreke su samo pouke koje moramo naučiti. Moj pogled na svijet je pozitivan i optimističan. I isplati se biti optimističan. Vjerujem u magiju jer sam ju doživio iz prve ruke.

Vježba 16

Smirivanje uma

Moje mišljenje je da jedan od najvažnijih faktora u napuštanju tijela da vašu svijest usredotočite na najmanju, jedva-primjetnu točku.

Najbolji način da ovo objasnimo je usporedbom. Zamislite dva roditelja koji imaju puno male djece koja rade mnogo buke. Po noći, roditelji šalju svoju djecu u krevet i čekaju da zaspu prije nego što rade odrasle stvari. Pokušavaju biti prikriveni, pa prisluškuju zvukove koji dolaze iz dječje sobe da se smire, a kada se smire oni nastavljaju. Odsutnost zvuka podrazumjeva, ali ne garantira da su djeca zaspala.

Slično, mislim da svi imamo Viši Bitak ili Izvan-Dušu koja čeka dok naša svijest nije potpuno tiha i mirna. Tada ona odlazi raditi poslove izvan-ovog-svijeta.

Shvatio sam da ako usmjerim svoju svijest na jednu točku, (gdje moj um ne luta) i ako mogu zadržati svoju svijest takvom na tri minute, vibracije će doći i započeti proces odvajanja.

Nakon određenog dijela kada su vibracije odradile svoj posao,vraćam svoju svijest u normalu i dopuštam svoj normalan proces razmišljanja da se nastavi. Ali tek kada sam u potpuno svijesnom izvan-tjelesnom stanju. Osjećaj je kao da se šuljate kroz sigurnosna vrata sa nekime, neprimjećeni.

Nije dovoljno biti jedno-uman. Morate smanjiti vašu svijest dok ne postane neprimjetna čak i vama. Također

nije dovoljno usredotočiti vaš um. Usredotočenost je drugačija od smirivanja uma.

Evo vježbe da usredotočite vašu svijest na umirujuće stanje: Jeste li ikada vidjeli blijesak svijetla, i zastali očekujući grmljavinu? Ili ste možda čuli kako vam netko kuca na vrata ili telefon kako zvoni nekoliko soba udaljen? U tim vremenima, skloni ste prestajati razmišljati i slušate. I vaš um je smiren na sekundu ili dvije.

Pa, pretvarajte se da će se neki zvuk pojaviti u budućnosti, i osluškujte za njim. Za kratko vrijeme, vaša svijesnost će prestati sa svim djelovanjem i ući će u umirujuće stanje. Kako vježbate, pojačajte duljinu vremena osluškivanja.

Umjesto da budete mislilac, budite osluškivač i promatrač. Umjesto da slijedite vlak misli, iskočite iz vlaka. Nemojte razmišljati; djelujte. Nemojte se usredotočiti ni na što; samo se pretvarajte da gledate u prazan ekran ispred vaših očiju. Postanite pasivni, strpljivo gledajući i čekajući.

Prvo nećete moći obuzdavati vaše misli dugo. Vježbom možete naučiti produljiti to pasivno stanje.

Kada vas vibracije pogode, može biti vrlo šokantno, i mogu vas izbaciti iz smirenog stanja uma. Ako počnete misliti, „O moj Bože, što mi se to događa?" ili „Što da učinim slijedeće?" onda ste privremeno izgubili umirujuće stanje i vibracije će početi nestajati. Na sreću, vibracijama treba nekoliko sekundi da nestanu - dovoljno vremena da povratite umirujuće stanje. Samo koncentriranje da vibracije ojačaju nije dovoljno - one će se samo pojačati kada uđete u umirujuće stanje uma.

Naučite zadržati vaše smireno stanje uma bez obzira što se događa u vašem tijelu. Nakon što vibracije dođu, morate zadržati umirujuće stanje na otprilike 10 do 15 sekundi i onda se možete samo dignuti i izaći iz tijela.

Poglavlje 17

Što mi knjige nisu govorile

Kako sam počeo imati više izvan-tjelesnih iskustava prirodno je da sam počeo provoditi svoje vlastite znanstvene eksperimente. Za vrijeme mojih putovanja naišao sam na neke neobične stvari koje nisu bile spomenute u mnogim ITI knjigama koje sam pročitao. Druge neobičnosti su samo spomenute u tim knjigama, ali ne i zadovoljavajuće objašnjene. Evo nekih od mojih otkrića:

1. Biti zaglavljen u fizičkom tijelu

Prva nedokumentirana stvar na koju sam naišao bio je problem "zaglavljivanja" u fizičkom tijelu. U nekoliko ITI-a našao sam se tobože "zalijepljen" za fizičko tijelo, u nemogućnosti da se maknem od njega. Tipični primjer bio je moj treći ITI:

12/09/79 Ned - ITI #3

...bio sam djelomično izvan tijela. Moja lijeva ruka bila je slobodna. Mahao sam naprijed i nazad njome da se uvjerim da se to stvarno događa, i nisam sanjao. Pokušao sam više pomaknuti svoje udove, ali nisu se htjeli mrdnuti. Pokušao sam iskoristiti moju slobodnu lijevu ruku da ostatak sebe poguram van, ali ostatak mene bio je nepomičan (Nisam mogao pomaknuti svoje fizičke ili astralne noge. Bile su kataleptične). Pomislio sam da ako premjestim svoju lijevu astralnu ruku natrag u njenog fizičkog dvojnika, napustio bih astralno stanje. Ali (bivajući skoro paraliziran) nisam imao drugih izbora. Mahnuo sam svojom lijevom rukom i pogledao u nju, da se još jednom uvjerim da ne sanjam. Onda sam ju vratio njenom fizičkom dvojniku. To me vratilo natrag u fizički svijet, i osvijestio sam se.

Nakon nekog eksperimentiranja našao sam nekoliko načina da se "odljepim" i oslobodim fizičkog tijela. Dobar primjer dan je ispod:

01/22/83 Sub - ITI #88

...moj prvi problem je bio...da pobjegnem iz fizičkog tijela koje inače polaže nekakvo pravo na mog astralnog dvojnika. Ovoga puta nisam imao problema: Okrenuo sam se tako da sam bio licem prema dolje (moje tijelo je bilo licem prema gore). Onda sam se pogurao gore dok nisam bio na rukama i koljenima. Moje ruke, koljena i noge su i dalje bile u istom položaju kao i fizičko tijelo. Onda sam samo povukao svoje udove jednog po jednog, i sišao sa kreveta. Bio sam oslobođen svog tijela.

Većina ITI knjiga se slaže da je izvan-tjelesna realnost većinom upravljana mislima, strahovima i očekivanjima. U jednom ITI-u, iskoristio sam svoj strah od padanja sa kreveta da protudjeluje na moje očekivanje da budem zaglavljen, oslobađajući me.

Usprkos mom ograničenom uspjehu, i dalje nisam našao zadovoljavajuće rješenje za problem zaglavljivanja u tijelu, ali imam riječi utjehe: Ovo mi se događalo češće kada sam prvi puta učio kako da

svijesno napustim tijelo. Kako je vrijeme prolazilo, imao sam manje iskustava zaglavljivanja.

2. Ulaženje u tijelo naopačke

Ovo se dogodilo samo nekoliko puta, ali je zanimljivo iskustvo kada se dogodi. Prvi puta kada se to dogodilo bio sam u kući na jezeru mojih roditelja u sjevernoj Minnesotti. Malo sam se lošije osjećao i bio sam umoran. Otišao sam u svoju sobu malo prileći. Ležao sam na leđima okrenut prema zapadu i nogama prema istoku. Izazvao sam vibracije i odlebdio 2 metra iznad tijela. Moje astralno tijelo izgledalo je potpuno paralizirano i nisam uopće imao kontrole:

09/21/80 Ned - ITI #23

...pokušao sam ići prema gore, ali nisam mogao. Htio sam ići naprijed, ali nisam mogao. Napokon, htio sam se okrenuti, i zarotirao se, tako da su mi astralne ruke bile iznad fizičkih nogu i obrnuto. Počeo sam se spuštati u tijelo na krivu stranu! Koliko sam god pokušavao, nisam to mogao zaustaviti! Napokon sam se ušao u tijelo i onesvijestio se na sekundu. Kada sam se ponovno osvijestio, bio sam dezorijentiran; mislio sam da bih trebao biti okrenut prema istoku kao i moje astralno tijelo, ali sam se probudio okrenut prema zapadu u svojem fizičkom tijelu. U jednom trenu bio sam u svojem

astralnom tijelu, gledajući na zapadni zid sobe. U slijedećem trenu otvorio sam oči i ugledao istočni zid. Osjećao sam jaku dezorijentiranost, koja je bila poput vrtoglavice, ali se činila više fizičkom nego mentalnom. Drugim rječima, činilo se kao da i dalje fizički osjećam okretanje ili reorijentaciju mojeg astralnog tijela. Nakon otprilike jedne minute, vrtoglavica je nestala i osjećao sam se u redu.

Pošto nikakva šteta nikad nije nastala iz ovih incidenata, "ulaziti" na krivi način nikad nije bio problem.

3. Nesvjestica na izlazu ili ponovnom ulazu.

Mnoge knjige o izvan-tjelesnim iskustvima tvrdi da kad osoba napusti svoje tijelo, obično dolazi do kratke nesvijestice. Ista nesvjestica se dogodi kada osoba ponovno uđe u tijelo. Što je ta nesvijestica, zašto se događa, i što možemo naučiti iz nje?

Kratka nesvjestica koja obično prati ITI-e je velika briga zato jer može iskustvo učiniti više subjektivnim a manje objektivnim, manje "stvarnim".

Skeptici mogu pretpostavljati da nesvijestica nagoviješta gubitak svijesti za vrijeme kojeg osoba zapravo započinje sanjati. Mogli bi reći da je nesvijestica

nekakav prečac do moždanih valova Delta mozga koja prati naše svakodnevne snove. Zato bi oni rekli da je ITI samo san, sa samo subjektivnom stvarnošću.

Neke teorije tvrde da je nesvijestica nužna. Crookall je vjerovao da je nesvjestica uzrokovana zato jer ni astralno ni fizičko tijelo nisu dostupni kao vozilo svijesti za vrijeme prijenosa svijesti. Neki ljudi vjeruju da se nesvijestica događa zato jer sam podvijesni bitak može odvojiti dušu od tijela; dakle, svijest pojedinca mora odustati od bilo kakve kontrole podsvijesnog za vrijeme prijenosa. Drugi tvrde da se nesvijestica događa zato jer za vrijeme stvarnog procesa odvajanja fizički mozak nije u stanju protumačiti iskustvo. Ili, možda mozak može protumačiti iskustvo, ali iz nekog razloga, dio mozga koji je odgovoran za memoriju je u nemogućnosti funkcioniranja.

Unatoč tim teorijama, iskusio sam ITI-e u kojima nije bilo gubitka svijesti za vrijeme procesa odvajanja i ITI-e u kojima nije bilo nesvijestice za vrijeme ponovnog ulaska. Prvi puta kada se to dogodilo bilo je za moj 5. ITI.

01/01/80 Uto - ITI #5

...pogledao sam u svoje astralne ruke. Lagano su se njihale naprijed i natrag....pomisli sam da moje mahanje ometa moja putovanja. Usporio sam se. Osjećao sam

kao da sam privučen bliže fizičkom tijelu. Osjećao sam se više fizičkim. Onda sam pao u tijelo i odmah otvorio oči (bez nesvijestice).(Bilo je) bez kratke nesvijestice. Bio sam potpuno svijestan cijelo vrijeme. Polagano sam odletio dolje (u tijelo). Osjetio sam kako postajem čvršći. Odmah sam preuzeo kontrolu nad fizičkim tijelom i otvorio oči, potpuno budan....

U 54. ITI-u, bio sam potpuno svijestan za vrijeme izlaza i ponovnog ulaska:

10/31/81 Sub - ITI #54

...udobno sam se smjestio, i započeo se blago "umno-ljuljati". Bio sam jako opušten i moj način misli je bio odličan: PASIVAN.

lšao sam dublje u nesvijesno stanje, ali nikad nisam došao do njega. Osjetio sam čudan osjećaj elektriciteta jednu trećinu duž moje leđne moždine. Također sam postao oprezan, i istovremeno sam postao nemiran. Bio sam na boku (moja leđa su bila) omotan oko jastuka,i osjećao sam se neudobno u tom položaju. Okrenuo sam se tako da sam bio na trbuhu, ali sam osjetio da se moje tijelo nije pomaknulo za mnom! Samo se moje astralno tijelo okrenulo! Nisam dopustio da mi to zasmeta ili da me uzbudi zato jer sam znao da proces odvajana nije bio

završen. Znao sam da sam napola unutar i napola van tijela.

Također sam znao što sam trebao učiniti slijedeće (da okončam proces). Polako i oprezno sam se malo odgurnuo dalje od tijela; Oko jedan inč mene je bilo vani. Instinktivno sam znao da će mi tada doći vibracije. Vibracije su došle slijevajući se dolje u moju glavu odozgora. Kada su vibracije bile na vrhuncu, uzeo sam to kao znak, i uzdigao se iz tijela, istovremeno se izvijajući tako da se krećem prema vratima sobe. Mentalno sam zabilježio kako mi je čista svijest ponovno bila. Kada sam stigao do vratiju sobe, pogledao sam i shvatio da je moj astralni ja bio obgrljen oko astralnog jastuka, baš kao što je moje fizičko tijelo bilo obgrljeno oko svojeg jastuka. Posegnuo sam sa svojom desnom astralnom rukom, i pokušao povući jastuk. Tada sam primjetio da sam obućen u istu odjeću kao i moje tijelo - moju pidžamu. Povukao sam jastuk, ali se nije htio osloboditi.

Isfustrirao sam se i okrenuo tako da sam bio okrenut prema zapadu. Mislio sam vidjeti tijelo na sjevero-zapadu, ali sam se prestao okretati kada sam pogledao prema zapadu i vidio neka svijetla. Pokušao sam pogledati u svijetla i proučiti ih, ali sam primjetio da mi je vid čudan. Sve je izgledalo kao da je nagnuto 45 stupnjeva. Bilo je to kao da mi se astralno tijelo naginjalo pod kutom od 45 stupnjeva. Htio sam bolje vidjeti ta svijetla, pa sam se pokušao uspraviti. Ali bez obzira koliko sam se trudio, i dalje sam bio pod kutom

od 45 stupnjeva. Bilo je to kao da sam na pola puta između ležanja i stajanja. Pomislio sam da pogledam fizičko tijelo, ali kada sam pomislio na tijelo, odmah sam ušao u njega bez da dobijem priliku da ga pogledam.

Sada sam bio polu-psihički u tijelu, i uložio sam veliki trud da ostanem budan. Govorio sam si, „Ostat ću pri svijesti." Onda sam pomislio da će mi, ako otvorim oči ponovno, pomoći ostati budan. Sa velikim naporom sam ponovno otvorio oči i sve je bilo mutno. Ali ja sam bio budan. Onda se učinilo kao da sam bio u kataleptičnom stanju. Vrlo, vrlo polako moj vid je vid postao više "stvarniji" dok nisam bio potpuno vračen u svoje tijelo. Bio sam potpuno fizički ponovno. Kada sam se okrenuo i pogledao na sat bilo je 9:35, pa sam procijenio da je projekcija počela oko 9:30.

Evo još jedan primjer:

09/18/82 Čet - ITI #81

...tada su vibracije ušle u mene, i bio sam nepokretan. Pokušao sam se pomaknuti, ali nisam mogao. Borio sam se da izađem iz tijela, ali nisam mogao. Otvorio sam oči. Mogao sam gledati okolo, ali se nisam mogao odvojiti od tijela. Moje astralno tijelo je očito bilo odvojeno od mojeg tijela, i osjećalo se slobodno. Osjećao sam se besteżinski, a i dalje se nisam mogao

pomaknuti. Nakon što sam pokušao otkotrljati se van tijela na desno i bio neuspješan, pogledao sam u svoju policu s knjigama. Pogledao sam još malo uokolo. Onda sam išao pokušati se otkotrljati van na lijevo. Onda sam primjetio crvenu mrlju meni slijeva. Bio je to moj sat, sa crvenim digitalnim zaslonom. Čuo sam da neki ljudi vjeruju da vrijeme teče drugačije kada smo izvan tijela, pa sam pokušao pogledati na sat. Sat je bio jedva izvan mog vidnog polja; moje tijelo je bilo okrenuto ravno prema gore, pa sam pokušao okrenuti glavu.

Nakon velikog truda, uspio sam okrenuti glavu na lijevo. Bilo je vrlo teško okrenuti se. Ali kako mi se glava okrenula, moj cijelo tijelo je očvrsnulo. Okretao sam svoju fizičku glavu. Bez gubitka svijesti, osjetio sam kako se moje cijelo biće spaja u fizičkom tijelu. Do vremena kada sam prestao micati glavom, više nisam bio astralan, ali sam mogao vidjeti vrijeme: 9:30.

Imao sam puno više potpuno-svijesnih izlaska nego ulaska iz jednostavnog razloga: Obično pokušavam učiniti da moji ITI-i traju što je dulje moguće, pa ne dopuštam da iskustvo završi dok mi se ne smrači ili izgubim svijest.

Možda nikada nećemo saznati zašto se nesvijestica obično događa. Možda znanost otkrije razlog, ali ne dok se ITI-u ne posveti ozbiljno znanstveno istraživanje.

4. bol za vrijeme ITI-a

Naučio sam neke zanimljive stvari o boli dok sam bio izvan tijela. Sve ITI knjige koje sam pročitao su govorile da je za vrijeme ITI-a nemoguće osjetiti bol. Rekli su da samo tijelo osjeća bol. Stoga sam se vrlo iznenadio kada sam imao slijedeće iskustvo:

04/26/80 Sub - ITI #14

Ušao sam u svoje astralno tijelo i odjednom osjetio pritisak na svom astralnom prsnom košu sa obje strane, kao da me netko podbada ondje! Nisam mogao trpiti škakljajući/bolni osjećaj i, kao da sam poškakljan, savinuo sam se i vratio natrag u tijelo. Jednom kada sam bio u tijelu, dobro sam se osjećao.

Napustio sam tijelo ponovno i ista stvar se dogodila! Pokušao sam ignorirati osjećaj podbadanja, ali sam bio preplavljen (bolom) i morao sam se ponovno vratiti.

Bio sam odlučan. Pokušao sam ponovno. Zaljuljao sam svoje astralne noge još jednom. Ovoga puta primjetio sam nešto čudno. Nisam koristio svoje oči niti svoje astralne oči, ali sam mogao osjetiti svoje astralne udove svojim umom! Također sam ih mogao djelomično vidjeti okom svojeg uma, baš poput vizualiziranja misli! Ovoga

puta sam također primjetio svoje astralne ruke. Kada sam izašao van, protresao sam prste. Ponovno sam osjetio škakljanje - bol u svom prsnom košu na obje strane. Nije bilo tako gadna ovoga puta, i također sam radio bolji posao ignoriranja i pretrpljivanja boli. Osjetio sam ruku kako prima moj desni zglob. Nježno je pokušao pomoći mi izaći iz tijela, ali ponovno se bol - škakljanje pojavilo i trebao sam se vratiti u tijelo. Kada sam se vratio natrag u tijelo treći put, odjednom mi se počelo jako vrtiti, i trebao sam obustaviti pokušaje...

Ovo iskustvo je bilo jedino u kojem sam osjećao "bol" u pravom smislu riječi. Kao što sam objasnio, osjećaj je bio kao da me netko podbada u prsni koš vrlo jako.

Nisam došao do toga da stvarno eksperimentiram sa ITI-boli do 1983:

01/09/83 Ned - ITI #86

...pljesnuo sam rukama ispred sebe najjače što sam mogao. Učinilo je zvuk baš kao što sam očekivao. Udario sam vrlo jako rukama, i osjetio sam bol u njima na sekundu, ali bol je bila bezbolna bol! Jasno sam prepoznao osjećaj boli i rukama, ali kunem se da nije boljelo!

Doživio sam ovu bezbolnu bol ili lažnu bol nekoliko puta. Na primjer, jednom prilikom, umjesto da odlebdim gore iznad tijela, odlučio sam odlebdjeti dolje, ispod tijela:

04/07/80 - ITI #15

U neko vrijeme ovoga jutra našao sam se svijesnim izvan tijela, ali vrlo blizu njega. Moj prvi nagon je bio da se maknem od njega. Pa kada sam pomislio da se maknem, spustio sam se dolje, kroz krevet ispod tijela. Mogao sam osjetiti krevet kako sam prolazio kroz njega.

Ono što sam osjetio bilo je kao da trideset ili pedest krevetnih opruga probija kroz moje astralno tijelo, kako sam odlazio dolje ispod tijela. Osjećaj nije bio bolan, ali sam osjetio nejasan, pulsirajući osjećaj lažne boli.

U jednom ITI-u, jako sam očekivao osjetiti bol, ali nisam:

05/25/84 Pet - ITI #109

Probudio sam se astralno. Sanjao sam da me nešto napada s lijeve strane. Probudio sam se (u astralnom tijelu) i našao se kako zamahujem svojom desnom

astralnom rukom divlje udarajući zamišljnog napadača na lijevoj strani. Iako sam udarao u svoju lijevu stranu najjače što sam mogao, nisam uopće osjetio nikakvu bol. Postao sam potpuno svijestan i nastavio zamahivati svojom rukom, ali samo da prikupim brzinu da se odgurnem od svog tijela. Uskoro sam se onesvijestio.

Tema astralne boli, pogotovo neočekivanog izostanka boli, može biti vrlo dobar način da razlučite ITI-e od stanja snova.

5. Učiniti da se tijelo pomiče za vrijeme ITI-a

Knjige koje sam pročitao o izvan-tjelesnom iskustvu navele su me da povjerujem da je nemoguće da pomicati tijelo za vrijeme ITI-a. Otkrio sam da može biti teško, ali moguće.

Nekoliko puta sam očito natjerao oči moga tijela da se otvore za vrijeme ITI-a, dobivši neke zanimljive rezultate. Napisao sam više o tome u slijedećem poglavlju.

Iako nemam nikakav način da to dokažem, učinio sam da mi se tijelo pomiče na druge načine za vrijeme nekoliko ITI-a. Na primjer:

11/08/80 Sub - ITI #25

...ponovno sam se počeo astralno njihati. Pokušao sam pomicati noge, i moje fizičke noge su se pomakle! Osjećale su se vrlo teško. Noga koju sam pomaknuo nije bio zaljuljani astralni ud, već onaj fizički, i osjetio sam ju kako se pomiče svojim umnim vidom. Tada sam se onesvijestio i vratio natrag...

Također sam očito učinio da moje tijelo priča za vrijeme ITI-a. Primjer:

10/04/81 Sub - ITI #51

...bio sam ponovno u svojem astralnom tijelu, zaglavljen u svojem fizičkom tijelu. Pokušao sam reći, „To jednostavno nije pošteno," ali nisam mogao! Pa sam pokušao telepatijom, i čuo sam ga blago u svojem unutarnjem sluhu. Razočaran što ne mogu to "reći" fizički, pokušao sam vrlo jako ponovno. Onda sam čuo svoj (fizički) glas kako govori, ali je glas zvučao iskrivljeno, kao da je netko govorio umjesto mene. Ili kao da je tranzicija fizičkih zvukova do astralnih zvukova učinila da zvuči kriještajući, iskrivljeno.

Također sam imao ITI-e za vrijeme kojih sam uložio svu svoju energiju da učinim da tijelo progovori, bez

uspjeha. Opet, samo znanstveni pokusi mogu dokazati može li osoba utjecati na svoje tijelo za vrijeme ITI-a.

6. ITI Mitovi

Postoji mnogo mitova o izvan-tjelesnim iskustvima prenošenih godinama, mnogi koji ljudima uzrokuju nepotrebne brige.

A. Zdravstveno stanje:

Neke knjige o ITI-ima govore da su ITI-i najlakši kada je osoba pri najboljem zdravlju. Druge knjige govore da su ITI-i najlakši kad je tijelo fizički slabo, bolesno ili iscrpljeno.

Imao sam ITI-e u bolesti i zdravlju, u bogatstvu i neimaštini, u dobru i u zlu, dok nas smrt ne rastavi! Većina mojih iskustava je bilo pri najboljem zdravlju, ali kao pravilo, moje zdravstveno stanje nije utjecalo na iskustvo, ni na moju sposobnost da izazovem ili uzrokujem iskustvo.

B. Ležanje na trbuhu

Mnoge knjige upozoravaju čitatelja da ne pokušava ITI dok leži na trbuhu. Isprva sam imao neke brige oko toga, ali je briga bila kratkotrajna:

04/05/81 Ned - ITI #38

...okrenuo sam se na trbuh. Krenuo sam na spavanje. Želio sam se projicirati, ali sam bio previše lijen da uložim trud. Bio sam zamalo zaspao kada sam se našao kako se ljuljam. Pomislio sam, „Dobro, sada se mogu projicirati." Pa sam pojačao njihanje. Bio sam zamalo spreman da izađem iz tijela kada sam pomislio, „Čekaj, čitao sam da ne bih smio projicirati dok sam na trbuhu. Možda ne bih trebao." Onda se ljuljanje usporilo. Pomislio sam, „Možda bih se trebao okrenuti." Onda sam pomislio, „Ne, to može pokvariti cijeli pokušaj. Trebao bih iskoristiti priliku dok još mogu." Tako sam se ponovno počeo ljuljati. Ljuljanje se dovoljno pojačalo, i izašao sam iz tijela...

Projicirao sam se mnogo puta dok sam ležao na trbuhu, i nikada nisam imao nikakvih problema ili neudobnosti od toga.

C. Pokušaj da doživite ITI prekriženih nogu:

Mnoge ITI knjige upozoravaju svoje čitatelje protiv pokušaja da dožive ITI sa svojim rukama ili nogama prekriženima, ili njihovih tijela u neobičnim položajima. Navodno, postoji opasnost blokiranja protoka energije u tijelu, koji po mogućnosti može naškoditi fizičkom ili astralnom tijelu. Neke knjige tvrde da je astralnom tijelu teško napustiti fizičko tijelo u čudnim položajima.

Ja sam napustio svoje tijelo u mnogim neobičnim i čudnim položajima, i nije bilo nikakvih loših nuspojava.

Važno je da je vaše tijelo udobno smješteno i opušteno za vrijeme ITI-a, i ako vam je ugodno i ako ste opušteni u čudnim položajima, ne oklijevajte iskoristiti to. Ipak, preporučio bih samo položaje koji omogućuju dobru krvnu cirkulaciju. Kada neki ljudi spavaju, izgledaju poput zgnječenog mrava, ili poput padobranaca čiji se padobran nije otvorio na vrijeme. Moje glavno pravilo je ovo: ako možete spavati u takvom položaju, sigurno je napustiti vaše tijelo u tom položaju.

Neki položaji tijela omogućuju da lakše napustite tijelo. Shvatio sam da sam, kad ležim na bokovima, ponekad previše opušten i zato zaspem umjesto da napustim tijelo. Kada ležim na leđima, čini se lakše kontrolirati moje stanje svijesti.

D. Korištenje energije za vrijeme ITI-a

Često sam bio pitan od drugih ljudi da li se vraćam u tijelo osjećajući se iscrpljeno. Ne iznenađuje da nekoliko knjiga o ITI-ima tvrdi da je za iskustvo potrebno velika količina energije, i da je zato rijetko i teško za postići.

Moje iskustvo je bilo upravo suprotno. Nikada se nisam vratio u tijelo osjećajući se iscrpljen. Umjesto da budem umoran, vraćao sam se osjećajući se osvježeno i sretno. Kada se vratim u tijelo, često sam ushićen jer je iskustvo toliko uzbudljivo i oduševljavajuće.

Iako je bilo mnogo mitova i legendi o izvan-tjelesnim iskustvima, ipak postoji još mnogo toga da se nauči. Postoji sam jedan način da se oslobodimo ograničenja straha, praznovjerja i predrasuda koje nas sprečavaju obogačivanja našeg znanja i proširivanja naše svijesti: da testiramo mitove, da istražimo naše vanjske granice i da izvučemo te informacije na otvoreno.

Vježba 17

Ljuljanje glave

Sjednite se uspravno (ne naslanjajući se), zatvorite vaše oči, i vrlo nježno i polagano počnite klimati glavom,

„da". Ne analizirajte ništa od ovoga, samo pokušajte osjetiti osjećaj ljuljanja. Zapamtite taj osjećaj nježnog ljuljanja. Pretvarajte se da se cijelo vaše astralno tijelo također ljulja baš kao što se vaša fizička glava ljulja.

Postoji točka gdje je vaša glava uravnotežena sprijeda i straga, i ako ljuljate glavu vaših očiju zatvorenih, vjerojatno ćete izgubiti tu ravnotežu i osjećati se blago dezorijentirani.

Činite ovo nekoliko puta u različitim razdobljima vježbi, provodeći barem cijelu minutu u svakom pokušaju. Kao promjenu, pokušajte pomicati vašu glavu u malim krugovima umjesto klimanja.

Ova vježba je dobra iz mnogo razloga. Prvo, naviknuti će vas na osjećaj dezorijentacije. ITI vježbe vas ponekad mogu ostaviti dezorijentirane. Čineći da vam taj osjećaj postane poznat čini ga lakšim za savladati. Drugo, ako zapamtite ovaj osjećaj ljuljanja, biti ćete u mogućnosti da lakše izazovete pred- ITI stanje, koje može imati svoj vlastiti osjećaj njihanja.

Poglavlje 18

Borba za vid

Znanstvena istraživanja su brzo otkrila da je ITI vid drugačiji od fizičkog vida. Izveli su jednostavan eksperiment: Stavili su objekt u zatvorenu sobu. Subjekt je trebao odletjeti u tu sobu i identificirati objekt. Eksperiment zvuči jednostavan, ali su subjekti imali problema sa identifikacijom objekata. Najiskusniji subjekti, poput Inga Swana, Keitha ("Plavog") Harraya su mogli nacrtati što su vidjeli za vrijeme ITI eksperimenata. Često su crteži bili neprepoznatljivi, ili u najboljem slučaju izobličeni. Na primjer, u jednom eksperimentu "meta" je bila američka zastava. Ingo Swan je napravio vrlo impresivan i točan crtež mete. Međutim, zastava je nacrtana kao pravokutnik sa kockom u jednom kutu i prugama po ostatku pravokutnika. Čini se da je Ingo vidio zastavu nekom jasnoćom, ali je bio u nemogućnosti da ju identificira sa američkom zastavom. Zašto takva izobličenja postoje?

U pokušaju da se shvati da li je u pitanju bila neka vrsta vidovitosti uključena za vrijeme ITI-a, parapsiholozi su smislili genijalni eksperiment. Izradili su monitor koji je bio upravljan kompjuterom. Kompjuter bi izabrao nasumične boje, kvadrat, i uzorke. Boje i uzorci su bili prikazani u odabranom kvadratu. Prikazana slika bi mogla biti prepoznata samo ako subjekt stoji u određenom položaju ispred monitora, gdje bi on ili ona mogli interpretirati nadodane slike kao jednu sliku. Složenost nadodavanih vizualnih slika je bio namjenjen da isključi vidovitost. Ovaj eksperiment je imao vrlo mali postotak uspjeha, ali ponekad je meta bila "viđena", kao da je subjekt zapravo gledao u sliku izvan njegovog ili

njezinog tijela. Ali ovaj eksperiment je također imao mnogo problema zato jer je vid bio nejasan. Opet, zašto je tako?

Vjerujem da su nejasnoće astralnog vida djelomično zbog toga zato što astralno tijelo nije opremljeno sa očima koje prerađuju svijetlost. Astralne oči su više za izgled nego za funkciju. Dakle, fizički mozak je primoran davati fizičke interpretacije nefizičkih "slika". Mnogi eksperimenti su bili predani da istraže astralni ekvivalent vida.

1. Različitit tipovi vida:

Iskusio sam četiri osnovne vrste vida za vrijeme izvan-tjelesnih iskustva. Nazivam ih astralni vid, tjelesni vid, umno osjećanje i vidovitost. Naravno, postoji peta kategorija: nikakav vid uopće. ITI-i ponekad mogu biti vrlo teški za opisati jer za vrijeme iskustva ste se mogli prebacivati nekoliko puta između vaših četiri vrste vida. U jednom trenutku bi mogli osjećati umom, a slijedeći trenutak koristite vaš astralni vid da gledate u određeni objekt, i tako dalje.

A. Astralni vid

Astralni vid je najbolje opisan kao astralni ekvivalent fizičkog vida. Dobar primjer je ITI #52 iz poglavlja 10. Ova vrsta vida je bliža unutar-tjelesnom fizičkom vidu nego drugim tipovima. Sa ovom vrstom vida, objekti viđeni dok ste izvan tijela mogu izgledati baš kao što izgledaju kada ste unutar tijela. Ovo je najpoželjnija vrsta vida zato jer je fizičkom mozgu lakše interpretirati slike viđene za vrijeme ITI-a. Vid je fokusiran na oči astralnog tijela i objekti uobičajno izgledaju čvrsti. Inače mi je potreban velik trud da postignem ovu vrstu vida, i primjetio sam da mi periferni vid nije tako dobar. Evo primjera iz mojih dnevnika:

01/25/81 Ned - ITI #31

...sada sam bio potpuno svijestan. Sjetio sam se problema svojeg vida, i odlučio pogledati u svoju zamahanu ruku, nesiguran je li astralna ili fizička. Pogledao sam, i vidio ruku kako maše. Činilo se da je vid bio fizički. Bio sam siguran da sam u fizičkom tijelu, pokušavajući se izgurati van. Onda sam se onesvijestio i probudio u fizičkom tijelu i saznao da sam bio u krivu. Nisam bio u fizičkom tijelu kada sam mislio da jesam. Moja fizička ruka je bila smještena između mojih nogu, pa je ruka koju sam vidio da maše bila moja astralna ruka. Vidio sam astralnog dvojnika fizičkog svijeta...

Slijedeći primjer ukazuju na još jednu važnu stvar: na vid (između ostalog) djeluju naša vjerovanja i misli.

02/23/80 - ITI #9

...pogledao sam gore oko 30 stupnjeva i nisam vidio svoju policu s knjigama, itd. Vidio sam sivo područje, kao da je bio nekakav vremenski tunel, kao u starim televizijskim serijama. Ali bio je poput sivog oblaka.... Najčudnija stvar koju sam naučio o astralnom području je kako astralni vid djeluje. To je kao stvarniji "tunelski vid". Vidite samo on što pogledate, i onda ono što očekujete da ćete vidjeti. Nisam vidio ništa od okoline moje fizičke sobe. Na primjer, nisam vidio svoj ormar ili policu s knjigama. Ali sam mogao vidjeti svoje vlastito astralno tijelo kada sam očekivao da ću ga vidjeti. ITI #5 je također uključivao čudno osjetilo vida. (Za vrijeme tog iskustva) Vidio sam fizički jastuk, ruku,itd., ali ne svoje astralne ruke. Kada sam htio vidjeti što rade, pogledao sam naprijed, i polako se njihova SLIKA kako se njišu naprijed i nazad POJAVILA. Polako su postale jasnije dok nisam shvatio da su to moje ruke...

B. Atralno umno-osjećanje

Astralno umno osjećanje je vrsta vida koju sam osjećao najviše za vrijeme svojih ITI-a. Ono nije poput pravog vida uopće. Ne možete zapravo "vidjeti" stvari, ali možete "osjetiti" vašim umom gdje se sve nalazi. Ovaj tip vida se ne bazira na astralnim očima. Objekte "osjećate" u svim smjerovima istovremeno, sa cijelom

usredotočenošću svijesti. Ovaj tip vida je vrlo teško objasniti ili opisati fizičkim izrazima. Sa ovim tipom vida, možete se besprijekorno snaći u razbacanoj sobi ali ne možete "vidjeti" neki određeni objekt u sobi. Evo nekoliko primjera:

08/15/80 - ITI #21

U neko vrijeme u noći probudio sam se u svom astralnom tijelu, nježno se ljuljajući u svom fizičkom tijelu. Ljuljao sam se i bio sam blago iznenađen što se i moja svijest ljulja sa mnom. Stoga sam se ljuljao jače dok mi astralne noge nisu dotakle tlo...odlučio sam pokušati probuditi svoju majku. Tako sam se borio da povučem svoj konop i prošao kroz svoja vrata. lšao sam dolje hodnikom kuhinje i u sobu mojih roditelja. Vidio sam oba njihova tijela kako spavaju ondje. Tijelo mojeg tate je pričalo u snu. Pogledao sam ponovno da vidim svjetle li njihove aure iz njihovih tijela. Nisam primjetio nikakvo svijetlo. Odlučio sam probuditit svoju majku. Ispružio sam ruke i pokušao je probuditi drmajući je dok sam govorio, „Probudi se, mama." Napokon se probudila i pogledala, ali me nije vidjela. Pokušao sam pridobiti njenu pozornost ali se naposlijetku dignula i prošla kroz mene!...

Ponovno, moja vizija (je bila) smiješna; pomislio sam pogledati da vidim mogu li vidjeti sjaj njihovih aura, i jako se potrudio da "gledam" u njihova tijela. Nisam mogao vidjeti zastvarno, ali sam mogao osjetiti stvari

svojim umom, nešto poput radara. Uvijek sam mogao osjetiti prisutnost stvari, ali sam se trebao posebno potruditit da "vidim" očima. Shvatio sam da u to vrijeme, a posebno sam se potrudio da "vidim" mogu li vratiti natrag čisto sjećanje; mozgu mora da je vrlo teško prevesti umni-vid u fizičkim izrazima.

C. Vid tijela

Vid tijela je vrlo naporan. Nikad nisam pročitao da se događa,niti sam mislio da je moguć dok ga nisam iskusio. Ovo se događa kada pokušate otvoriti vaše astralne oči i umjesto toga se otvore vaše fizičke oči, dajući vam potpuno drugačiji i zbunjujući doživljaj. Sa ovom vrstom vida možete vidjeti samo smjer kojim gledaju oči tijela. Često je nefokusiran. Ovo sliči na podijeljenu svijest, osim što je vaša svijest potpuno unutar astralnog tijela. Evo nekoliko primjera iz mojih dnevnika:

11/28/80 Sub - ITI #27

...bio sam izvan tijela, lebdeći oko tri metra iznad njega. Odmah sam primjetio da ne mogu vidjeti, pa sam se potrudio da otvorim oči. U taj isti tren, na djelić sekunde imao sam podvojenu svijest! Osjetio sam da je moje fizičko tijelo otvorilo svoje oči! Istovremeno sam lebdio iznad tijela, gledajući prema dolje! Drugim riječima,

jednostavno sam bio u astralnom tijelu, i gledao sam prema dolje, ali što sam vidio bilo je iz fizičkog tijela koje je gledalo prema gore! Jako sam se zbunio, bio šokiran, iznenađen, što-god, i onda sam izgubio svijest i počeo sanjati...

12/17/80 Sri - ITI #29

...padao sam u san kada sam primjetio da imam dva para ruku! Imao sam dosta nadzora, ali moja svijest nije bila baš dobra. Natjerao sam se dolje ispod kreveta. Nisam mogao ništa vidjeti, niti sam "umno-osjećao." Ali sam mogao dobro osjetiti svoje (astralno) tijelo, i znao sam gdje se nalazim. Odmah sam se povukao prema stropu. Nisam se baš propelirao gore, niti sam se točno "zamislio" gore. Samo sam se povukao gore nečime što se činilo kao uobičajena stvar. I dalje nisam mogao vidjeti. Pokušao sam otvoriti oči, ali se još jednom činilo kao da su se moje fizičke oči otvorile, i vidio sam iz gledišta svog tijela. Shvatio sam opasnost ovoga (mogao bih se zbuniti poput ITI #27). Zato sam ponovno zatvorio oči.

01/24/81 Sub – ITI #30

...bio sam...oko tri inča ispod svog fizičkog tijela. Otvorio sam oči, i, iako se moj astralni ja ljuljao, moj vid se nije! Primjetio sam da je moj vid normalan, i ne

uobičajeno zamućeni astralni vid, i pitao sam se zašto. Onda mi je sinulo. Opet sam vidio kroz svoje fizičke oči! Ovo mi se već prije dogodilo, ali sada sam odlučio pobliže istražiti stvar. Nije imalo smisla da sam gledao kroz oči svojeg fizičkog tijela. Odlučio sam pokušati shvatiti to. Ispružio sam svoju (astralnu) ruku ispred sebe i svog lica. Gledao sam kroz svoje fizičke oči, i vidio ništa osim stropa i lampe. Moje fizičko tijelo nije vidjelo moju astralnu ruku, koju sam obično osjećao kako je ravno ispred mojih fizičkih očiju. Nisam osjetio nikakvu nelagodu, ali sam mislio da su mi fizičke oči bile otvorene dugo vrijeme, i trebale su treptanje. Tako sam trepnuo, i bilo je to normalan treptaj. Učinio sam to ponovno. Kada sam trepnuo, u tom djeliću sekunde, činilo se kao da je moja astralna glava odletjela gore kako bi se sastala sa mojom fizičkom glavom. Onda kada sam trepnuo sam osjetio svoju glavu kao da je fizička, iako su moje astralne noge još uvijek visjele. Pa, odlučio sam da će to ostati misterija. Odlučio sam otići učiniti nešto, tako sam se povukao gore oko četiri metara iznad tijela. Također sam zatvorio oči da me ne ometaju...

D. Vidovitost

“Vidovitost“ je termin koji koristim kako bih objasnio cijelu hrpu različitih tipova vida, poput viđenja aura i primanje slika ljudi i mjesta koja nisu prisutna. Vjerujem da se “daljinski vid“ uglavnom oslanja na ovu vrstu vida, koji se prije mnogo godina zvao “vidovnjačko putovanje“. Vjerujem da bilo tko može korisiti ovu vrstu

vida, bilo to izvan tijela ili unutar njega, sa vježbom. Evo nekoliko primjera iz mojih ITI dnevnika:

10/24/81 Sub – ITI #52

...bo sam na još jednom izletu. Kada sam izašao, bio sam na oko jedan metar iznad mog tijela. Dignuo sam se u sjedeći položaj. Znao sam što moram činiti. Morao sam nekako stići do kuće LD. Pomislio sam, „Znam da postoje dva moguća puta kojim mogu krenuti, ili na stražnja vrata ili kroz prozor.“ Ali sam čuo kako se stražnja vrata otvaraju i zatvaraju. Usmjerio sam svoju pažnju tamo, i moj se vidovnjački vid osposobio. Vidio sam da je to moja mama kako ulazi izvana. Također sam primjetio sat u kuhinji, ali je bio previše mutan da bih vidio koliko je sati. Sjećam se da je to bilo više kao drugo-razredni ili vidovnjački vid...

05/15/82 Sub – ITI #73

...pogledao sam dolje prema mojim zaljuljanim nogama, ali sve što sam vidio bio je moj krevet. Nisam vidio noge. Pomislio sam, „ Pa, sada je najbolje vrijeme da vježbam svoj vidovnjački vid zato jer znam što moram tražiti (moje noge).“ Tako sam napola zatvorio svoje astralne oči, i nisam ih usmjerio na ništa. Eksperimentirao sam sa svojim očima, i napokon, nakon otprilike šest pokušaja sam shvatio kako zadržati oči da

imaju najjasniji vidovnjački vid (mojih nogu). Ne mogu više opisati kako sam koristio svoje oči da vide tako; to je nešto što se može postići samo eksperimentiranjem. U svakom slučaju, vidio sam vidovito, i vidio sam dva identična para nogu. Jedan par (fizički) je odmarao na krevetu. Drugi par (astralni) se ljuljao gore-dolje, i fizički krevet nije ni najmanje utjecao na njih. Sada mislim da sam zapravo koristio vidovnjački ili "drugorazredni vid" zato jer sam primjetio razliku između njega i običnog astralnog vida. Astralni vid na koji sam se navikao mi obično nije davao jasne detalje. U ovoj projekciji vidio sam svoje noge, pidžamu koju sam nosio, i pravi izgled pidžame. Obično kad gledam u svoje noge astralno ih vidim kao gole noge, ili nejasno vidim odjeću. U ovom (tipu) vidu također sam primjetio mnogo drugih detalja. Najbolja stvar bila je vidjeti oba para nogu. Oba para nogu su izgledala poluprozirno, i mogao sam vrlo dobro razaznati boju.

07/25/82 Ned – ITI „80

...pogledao sam u svoje astralne ruke, ne astralno, već vidovnjački, kao da pokušavam vidjeti duha iz fizičkog svijeta. Moje (astralne) ruke su bile prozirne kada sam ih gledao na taj način. Izgledale su poput prozirnih, mračnih crnih mutnih sjena. Kratko sam ih proučavao i onda se onesvijestio.

2. Neobičnosti vida

Astralni putnici su uvijek izvještavali o razlikama između fizičkog svijeta i ITI svijeta. Na primjer, vrata koja su fizički zatvorena mogu izgledati otvorena za vrijeme izvan tijela. Zašto postoje razlike? Najuobičajnije objašnjenje jest da mi ne vidimo zapravo fizički svijet: Mi vidimo astralnog blizanca fizičkog svijeta. Govori se da je astralni svijet vrlo plastičan i kada se ostavi na miru, oblikuje se do oblika fizičkih objekata. I ja sam vidio neke neobičnosti za vrijeme izvan tijela:

Vidjeti fizičko tijelo

Što je to što vidimo dok smo izvan tijela? Ako vidimo samo astralne blizance fizičkih objekata, slijedi da ne bi trebali vidjeti naše vlastito tijelo. Ipak, već koristimo astralno tijelo. Nisam puno gledao u svoje fizičko tijelo za vrijeme ITI-a, ali kad jesam obično bi izgledalo kao mjehur sivila. Međutim, nije uvijek izgledalo onako kako sam očekivao:

04/27/80 – ITI #15

U neko vrijeme ovog jutra osvijestio sam se izvan tijela, ali vrlo blizu njega. Moji prvi instinkti su bili da pobjegnem od njega. Kad sam pomislio o bježanju,

odlebdio sam prema dolje, kroz svoje tijelo ispod mog tijela. Mogao sam osjetiti krevet dok sam prolazio kroz njega. Vidio sam svoje tijelo kroz krevet kao masu sive tvari u obliku tijela. Pomislio sam, „Ne, ne želim ići dolje. Želim ići gore.“ Onda sam otplutao gore iznad tijela do stropa. Počeo sam plutati kroz palfon, i osjetio sam slojeve kako mi prolaze kroz ruke i glavu. Bilo je tako čudno!

Kada sam bio napola kroz strop, vidio sam stvari svojim umom i nisam koristio svoje astralno osjetilo vida. Pomislio sam, „Iznenađen sam što vidim što je ovdje (iznad moje sobe).“ Tako sam brzo okrenuo svoju glavu da pogledam, vidio nekakve stvari poput komode pored mog vida i slijedeća stvar koju sam znao bio sam natrag u tijelu.

01/31/81 Sub – ITI #33

...mogao sam vidjeti dobro astralnim vidom. Bio sam u stanju visokih vibracija, ljuljajući se. Također sam bio oko 15-ak centimetara ispod fizičkog tijela. Moje fizičko tijelo u astralnoj ravnini je izgledalo kao što bi duh izgledao u fizičkoj ravnini. Izgledalo mi je kao prozirna školjka u obliku čovjeka, sa ničime u sredini...

01/15/84 Ned – ITI #101

...u to vrijeme sam shvatio da su moje oči zatvorene i zapravo nisam ništa vidio. Moj vid je bio potpuno crn. Tako sam otvorio svoje astralne oči i okrenuo se da pogledam u svoje tijelo. Soba je izgledala normalno. Mogao sam vidjeti sve u njoj. Pogledao sam u svoj krevet i izgledao je baš kako treba: sav unerađen. Ali nije bilo tijela na njemu koje bih mogao vidjeti! Pokušao sam škiljiti, ali i dalje nisam vidio svoje tijelo. Primjetio sam da je posteljina bila udubljena, kao da se neki objekt nalazio na njoj, ali objekt je bio potpuno nevidljiv. Pomislio sam, „Oh to je zanimljivo. Pitam se zašto ga ne mogu vidjeti.“ Zatvorio sam oči i pokušao upaliti vidovitost. Jedva sam mogao umno osjećati svoje tijelo kao mutnu, sivu sjenu na krevetu. Samo sam pomislio, „Hm. No dobro,“ i odlučio ići raditi nešto...

Astralni oblaci

Za vrijeme nekoliko iskustava primjetio sam sive oblake kako vise u zraku. I dalje ne znam što su i zašto postoje. Čini se kao da je to nepoznata astralna tvar.

Astralna svijetla

Za vrijeme nekoliko ITI-a primjetio sam neobično svijetlo koje nisam mogao objasniti. Koliko ja znam, to nije

uobičajeno kod ITI-a, ali mnogi su ljudi izvještavali kako su vidjeli slična svijetla za vrijeme iskustava blizu smrti (IBS). Evo nekoliko primjera iz mojih dnevnika:

12/20/79 Uto – ITI #4

...jake vibracije su se pojavile. Ostao sam miran. One su "preuzele". Izašao sam iz tijela na nekoliko metara udaljenosti. Vidio sam jako bistro svijetlo prema zapadu. Bio sam na pola puta između moje sobe i dnevnog boravka. Okrenuo sam pogled i vidio svoje tijelo. Onda sam bio lagano povučen natrag prema njemu. Pomislio sam, „Ne! Nisam gotov! Želim otići do kuće JP-a i CA-e! Želim ići! Bio sam djelomično uvučen u tijelo. Zadržao sam dio sebe vani. Mogao sam pomicati oba tijela (astralno i fizičko). Moje ruke su bile astralne, ali moje su oči bile i astralne i fizičke! Mahao sam svojom lijevom rukom ravno ispred lica i gledao kroz svoje fizičke oči. Nisam ih mogao vidjeti! Mogao sam ih osjetiti tamo ali ih nisam mogao vidjeti. Želio sam ih vidjeti, i odjednom jesam. Djelomično sam mogao pomicati svoje druge udove. Odlučio sam se vratiti natrag (i završiti iskustvo)...

03/07/82 Ned – ITI #66

...pogledao sam i vidio sićušnu, ali vidljivu, točku žarke svijetlosti prema zapadu, i malo gore iznad. Bio sam

zaintrigiran njome, i buljio sam u nju. Nije se činilo da je to fizičko svijetlo. Pokušao sam fokusirati oči na nekoliko različitih načina kako bih je vidio jasnije. Pokušao sam je vidjeti fizičkim vidom, astralnim vidom, umnim osjećanjem, i mnogim drugim oblicima vida. Pokušao sam ju povećati vidom. Ne znam zašto sam bio tako fasciniran njome. Počeo sam gledati u nju skoro hipnotizirano. Pitao sam se ima li ikakve veze sa mojim tijelom, ili da li se budim. Onda sam osjetio svoju svijest polako prenešenu natrag u moje fizičko tijelo i bio sam i dalje vrlo labav spram mojeg tijela. Počeo sam se ponovno njihati, ali sam osjetio sva svoja osjetila kako se polako vraćaju u moje tijelo. Njihanje je postajalo sporije i sporije, onda je napokon prestalo, i ja sam se vratio svijesti.

Nepoznato

Ponekad sam vidio stvari koje nemaju smisla:

06/27/82 Ned – ITI #76

...moje oči su se otvorile i astralno sam vidio vrlo mutnu sliku koja nije imala smisla. To je trajalo djelić sekunde, i za njom je slijedila druga slika koja je bila vrlo jasna, ali je bila vrlo kratka u trajanju. Ovaj drugorazredni vid (slika) je izgledala poput četverokutne duge, ili poput četverokutnog prikaza spektra svijetla. Nisam mogao

vidjeti ništa osim sivila oko te kutije boja. U toj kutiji, u krajnjoj lijevoj strani, bio je veći komad čiste crne. Nadesno od crnog dijela je bilo šest ili više boja koje su bile ili u redoslijedu duge (crvena-narančasta-žuta-zelena-plava-ljubičasta) ili u obrnutom redoslijedu (ljubičasta-plava-zelena-žuta-narančasta-crvena). Jasno se sjećam toga. Ova kutija boja je bila nadesno od mojeg vidnog polja. U svakom slučaju, ovaj vid je izblijedio, i ponovno sam vidio zamućeni prvi vid. Onda sam osjetio strahovit električni šok kako udara moj sustav, kao da sam gurnuo prst u utičnicu i primio puni 110-voltni električni šok. Ovaj šok je zahvatio svaku stanicu moga tijela i ja sam bio odbačen natrag u svoje tijelo. Moje srce je divlje udaralo, izvan kontrole, kao da je šok bio fizički...

Kroz vježbu, moguće je naučiti kontrolirati izvan-tjelesni vid. Preporučam da eksperimentirate sa raznim vrstama vida da vidite koji vam najbolje odgovara. Preporučam vam oblik vida koji može biti izražen fizičkim riječnikom kada se vratite u svoje tijelo i želite zabilježiti iskustvo.

3. Objektivnost vida

Mnoge knjige o izvan-tjelesnim iskustvima tvrdi da su ITI-i potpuno kontrolirani našim mislima, vjerovanjima, očekivanjima i željama. Ali ako je to istina, koliko je to "stvarno"? Gdje se to uklapa u naše iskustvo "stvarnog" i "objektivnog" svijeta? Ako napustite svoje tijelo i putujete do Jupitera, i vjerujete da je planet plav

umjesto narančast, hoćete li vidjeti plavi Jupiter ili narančasti? U svakom slučaju, vidite li zapravo "stvarni" planet, ili onaj koji je stvoren u vašem umu? Ovo je vrlo složeno pitanje koje zaslužuje više pozornosti.

Ima mnogo ljudi koji prenose kako su imali ITI-e u kojima su vidjeli stvari koje su se stvarno događale. Najuobičajniji su opisi pacijenata koji su podvrgavani operacaiji, koji tvrde da su svjedočili cijeloj proceduri za koju je nemoguće da su znali, poput onoga gdje su doktori stavljali žučne kamence koje su uklonili. Neki pacijenti su točno ponovili razgovor koji se vodio za vrijeme operacije. Skeptici mogu odbaciti takve slučajeve teorizirajući da je neki podsvijesni dio pacijenta i dalje imao spoznajne osobnosti za vrijeme operacije, i pretpostavljajući da je pacijenet nekako aktivirao tu podsvijesnu memoriju kada su se probudili. Ova teorija ne može objasniti manje uobičajene slučajeve gdje su ITI subjekti iznosili što se događa u drugim sobama. Ovi se čine da nagoviještaju da subjekt zapravo može vidjeti neki dio fizičke stvarnosti.

Postoje također mnogi slučajevi gdje su ljudi vidjeli stvari za vrijeme ITI-a koje se nisu uklapale u fizički svijet. Na primjer, uzmite slijedeći ITI:

12/21/81 Sub – ITI #119

Vratio sam se natrag u pravo mentalno stanje, vrlo lako, i izašao sam izvan tijela koristeći stariju tehniku: čekao sam određeni osjećaj u šupljini trbuha, pomaknuo svoju svijest do svog trbuha, onda se podigao gore sa tog mjesta, i izvan tijela. Sve se to dogodilo vrlo brzo i izgledalo je smiješno lagano u to vrijeme.

Bio sam u zraku lebdeći nekoliko metara od mog fizičkog tijela. Okrenuo sam se na svoju lijevu (jug), i podigao se u uspravan položaj. Pogledao sam prema sjevernom zidu, i nakratko razmatrao da prošeatam kroz njega. Odlučio sam se protiv toga.

Poduzeo sam nekoliko koraka prema kraju sobe, na zapad. Osjećao sam malu vrtoglavicu i nestabilnost. Onda sam napravio nekoliko koraka prema istoku, prema vratima sobe ponovno. Osjećao sam se nesigurno zbog svog koračanja, i pretpostavio sam da je to zato što sam bio preblizu fizičkom tijelu. Odlučio sam da se trebam dalje odmaknuti od svoga tijela, a najsigurniji način da učinim to bio je da pužem na svoju rukama i koljenima.

Spustio sam se na svoje ruke i koljena, i puzao prema vratima sobe, puzao kroz vrata sobe, i van u dnevni boravak. Puzao sam oko 5 metara više dok nisam bio na sredini dnevnog boravka, i onda se ponovno digao, i hodao prema kuhinji.

Pogledao sam u kuhinju, i činila se drugačijom. U to vrijeme sam djelomično stajao kroz stalak mikrovalne pećnice, ali ga nisam primjetio, niti jedan od drugih bližih objekata u kuhinji. Pogledao nadesno prema cijevi vrhu sudopera, i nije bilo cijevi! Činilo se kao da je netko izrezao cijev sudopera, sve do kraja zida, i zid je izgledao nekako prljavo. Činilo se da je tko god je izrezivao cijev van napravio neuredan posao. Skenirao sam područje gore i dolje, i napokon si rekao, „To je iluzija; znam da kuhinja nije takva,ali to nije važno.“

Odšetao sam natrag u dnevni boravak, stao kod JH-ovog kompjutera, i odjednom sam postao vrlo uzbuđen. Rekao sam naglas (ili se tako činilo), „Ovo je odlično! Potpuno sam svijestan! Ovo je potpuno stvarno!“ Proučio sam svoju vlastitu svijest, i bila je vrlo čista, jasna, lucidna i obična na svaki način...

Zašto postoje neskladi između fizičkih i nefizičkih svijetova? Neki ljudi tvrde da je astralna tvar lako prilagodljiva, i imitira fizičke objekte, ali ne u potpunosti. Drugi tvrde da je to zato što se neki ITI-i pojavljuju na “astralnoj razini“ na koju utječu naša vjerovanja i očekivanja. Ili možda ljudi koji se pronalaze u mislima utjecajnom, subjektivnom ITI stanju zapravo imaju lucidne snove.

Druga teorija jest da neki ljudi imaju vrstu “vidovitosti“ koja im dopušta da vide fizički svijet za vrijeme ITI-a, vrlo slično kako vidovnjak može vidjeti duhove dok je u

tijelu. Opet, više je proučavanja potrebno kako bi se odgovorilo na ova pitanja.

Vježba 18

Vizualizacija njihajuće stolice

Ovo je varijacija prijašnje vježbe.

Prije nego što iskušate ovu vježu, sjednite u ljuljajućoj stolici, zatvorite oči i ljuljajte se. Zapamtite osjećaj ljuljanja sa zatvorenim očima. Ovo je kako bi se trebali osjećati dok radite vježbu.

Ovo možete raditi ili ležeći ili sjedeći. Prvo, zatvorite oči i opustite se. Što jasnije možete, zamislite da sjedite u ljuljajućoj stolici, njišući se polagano naprijed i nazad. Uzmite si vremena radeći ovo. U ovoj vježbi, uopće nije važno vizualizirati. Zapravo, možete potpuno ignorirati bilo kakve vizualne slike koje vam padaju na um. U prijašnjim vježbama, htio sam da se jasno pretvarate da vidite slike, poput jojo vježbi u poglavlju 9. Ovoga puta želim da jasno zamislite osjećaj njihanja naprijed i nazad. Zadržite to dok ne osjetite da se vaša svijest stvarno njiše.

Još jednom, ovo je više od blesave vježbe. Koristio sam ovaj zamišljeni osjećaj njihanja kod napuštanaju svog tijela. Zapravo, koristio sam blagu varijaciju, koja je išla kako slijedi: neka dobra kazališta imaju sjedala poput ljuljajućih stolica, ali imaju vrlo zategnutu oprugu. Zategnuta oprega ih čini više "silovitim" od običnih stolica za ljuljanje, i ljuljaju se vrlo brzo. U svakom slučaju, zamislio bih da sjedim u jednom od tih zategnutih kazališnih sjedala i počeo se njihati. Vrlo brzo bi vibracije došle, i iskoristio bih brzinu i katapultirao se iz tijela.

Ponovno, ova vježba je vrlo važna. Vjerojatno je više učinkovitija za mene od mnogih drugih vježbi, zato što izravno djeluje sa osjećajima i tjelesnim senzacijama umjesto vizualizacija i zamišljenih zvukova.

Poglavlje 19

Um za vrijeme ITI-a

Neki istraživači su teoretizirali da problemi vizualnih eksperimenata nisu problem s vidom, već prije problemi s umom i njegove interpretacije tih slika. Očito da možemo mnogo naučiti o našoj stvarnosti i sebi samima ako proučimo naš vlastiti um i svijest za vrijeme ITI-a.

Svijest

Kako je izvan-tjelesna svijest drugačija od normalne svijesti? Moji eksperimenti su me naveli da mislim da je izvan-tjelesna svijest vrlo usredotočena i izravna. Ovo jednoumlje čini lakšim da se izazove iskustvo, i obično ostaje sa mnom za vrijeme iskustva. Ta usredotočenost također čini lakšim da se prisjetimo detalja iskustva. Također može biti smetnja, zato jer je primamljivo skrenuti vašu potpunu pozornost na neku malu pomutnju za vrijeme iskustva, radije nego da napravite ono što ste planirali. Na primjer, nekoliko puta sam izazvao ITI sa nadom da astralno posjetim prijatelja, ali često bi se omeo i zaboravio na svoj cilj.

Iskusio sam mnoga stanja uma i stanja svijesti za vrijeme ITI-a. Obično je moja svijest normalna u svakom pogledu. U nekim vremenima moja svijest je vrlo jaka, i osjećam se više budnim i svijesnim nego u normalnom životu. Ali ponekad se moja svijest osjeća vrlo slabom. Često sam koristio usporedbu između svijesti i žarulje koja slabije svijetli. Poglavlje 10, ITI #52 je dao dobru ideju kako svijest radi za vrijeme ITI-a. Evo još nekih primjera:

05/23/82 Sub – ITI #72

Onda se dogodilo nešto što bi moglo biti malo teže za opisati. Činilo se kao da moja svijest slabi do točke u kojoj nisam mogao organizirati moja sjećanja. Sjećanje koje imam je o vremenu koje je mirno stajalo. Sjećam se malih sjećanja stvari koje su se događale, ali se činilo kao da su sve dogodile odjednom. Sjećam se kako sam vidio DB, i sjećam ga se kako je hodao naprijed i nazad. Prišao mi je, i onda prošao kroz mene. Kasnije je otvorio vrata sobe, i vrata su djelomično prošla kroz moje astralno tijelo. Također sam osjećao da sam imao nekakvu interakciju sa JP i CA. Ali moja svijest je bila toliko slaba da nisam imao svijesnog nadzora, i moja su sjećanja bila toliko zbrkana oko tog dijela da (zasigurno) ne mogu reći više.

05/02/83 Pon – ITI #94

...otišao sam u krevet oko 22:00. Pokušao sam se nakratko projicirati, ali sam jednostavno bio previše mentalno umoran. Odustao sam i okrenuo se na svoju desnu stranu da zaspem, ali sam nastavio razmišljati o projiciranju. Gotovo sam odmah zaspao.

Slijedeća stvar koju sam znao bio sam polu-svijestan i izvan svog tijela, u svojoj sobi. Stajao sam kada sam primjetio svoje stanje. Proučio sam svoju svijest da vidim koliko sam zapravo budan bio; htio sam se uvjeriti da ne sanjam i varam samog sebe ne neki drugi način. Došao sam do zaključka da sam potpuno svijestan u svakom pogledau. Sa tom mišlu, moja se svijest

razbistrila odjednom dok nisam bio toliko svijestan i budan nego što sam to u budnom životu. Osjećao sam se divno, živo, i treperavo, zračeći životom i sviješću. Pomislio sam, „Vau! Pa ovo je svijest, bolja i stvarnija nego što sam ikada osjećao!“ I osjećao sam se potpuno slobodno od svoga tijela. Mogao sam vidjeti da je vrlo mračno u mojoj sobi, ali moj vid je bio više astralni nego fizički. Nisam oklijevao da skočim naprijed – kroz moje fizičke objekte – da iskušam let. Zatvorio sam oči, i proletio sam naprijed kroz kuću, prolazeći kroz zidove i druga fizičke stvari dok sam prikupljao brzinu. Osjetio sam svaki fizički objekt kako sam prolazio kroz njih, ali ipak me to nije smetalo. Putovao sam tako brzo da sam bio izvan kuće u nekoliko brzih sekundi. Jednom kada sam bio vani, letio sam gore i gore, ali sam se onesvijestio prije nego što sam dobio priliku da išta napravim, ili vidim gdje se nalazim.

Logičko razmišljane

Jedna od stvari koju pokušavam proučiti za vrijeme mojih ITI-a je koliko su “normalne“ moje misli. U većini mojih ITI-a čini se da imam normalne i logičke misli. Evo nekih primjera:

08/02/81 Sub – ITI #45

...jednom sam se probudio oko 3:30 ili 4:00 i vratio se natrag u san. Sanjao sam da sam u dućanu na Sveučilištu kada sam pozvan do posebne blagajne. Primio sam telefonski poziv da se hitno vratim kući zbog smrti u obitelji. Pitao sam ženu, „Tko je umro?“ Rekla je da mi ne može reći. Sve što mi može reći je JMBG te osobe. Razgovarao sam dugo vremena sa ženom i napokon sam shvatio da se radi o mome ocu (još je uvijek bio živ). Bio sam šokiran i jako tužan. Odlučio sam prekinuti san.

Pokušao sam se probuditi i otvorio oči i vidio nepoznato okruženje. Bio sam ukočen i osjećao se paralizirano. Moj vid je bio čudan. Shvatio sam da ne vidim stvarno. Nisam shvatio da sam bio astralan; mala dezorijentiranost i dalje je zaokupljala moje misli. Tako sam se pokušao sjetiti gdje bih trebao biti i što bih trebao vidjeti. Odlučio sam da bih trebao biti u krevetu gledajući prema gore i vidjeti moje zidove sa posterima i strop. Moj vid se odmaglio. Kad se vratio ugledao sam svoje postere i sve, ali bio je i čudan komad drvodjelstva koji ne postoji u mojoj sobi. „Ni ovo nije baš ispravno!“ Pomislio sam da bih se vjerojatno lako mogao projicirati (i dalje nisam znao da sam bio ne-fizički).

Onda sam pomislio na san. Ako je moj otac upravo umro, ne bih se želio projicirati. Bio bih preplašen. Na pomisao projiciranja, počeo sam se ljullati iz svog tijela. Ali sam se povukao natrag jer sam želio promisliti u potpunosti ovu situaciju prije nego što se usudim napustiti blizinu svoga tijela.

Razmatrao sam dalje: „Ovaj događaj tatine smrti je bio samo san. Ipak, ako je mrtav, vrlo je moguće da bih bio obavješten o tome u snu. I ako je tako, on bi mogao preuzeti oblik duha ili ostaviti gadnu astralnu školjku tuda.“ Počeo sam se dalje odvlačiti sam iz tijela. Povukao sam se natrag. Odlučio sam se ne pokušavati dalje projicirati, samo za slučaj. Izgubio sam svijest i probudio se u tijelu nakon nekoliko sekundi nečega što se činilo kao nepostojanje. Otvorio sam oči i vidio kako moja soba zapravo izgleda i ponovno sam osjećao svoje tijelo. Onda sam se predomislio, ali već je bilo prekasno. Ipak sam primjetio svoje ushićeno stanje uma, i pokušao se ponovno projicirati sa jednim skorim uspjehom.

Izvukao sam barem jednu dobru stvar iz tog iskustva, a to je da je znanje o pravom stanju uma pogodno za astralnu projekciju. Pitam se što uzrokuje to stanje uma i tijela, i planiram pročitati neke knjige o spavanju i o uzrocima i učincima određenih vrsta spavanja. Spavao sam vrlo duboko. Moje tijelo je bilo ukočeno i nisam ga mogao osjetiti doke se nisam pomaknuo i ono se protegnulo. Moj um je bio umalo ushićen. Bio sam u čudnom raspoloženju i koncentraciju doživljavao vrlo lakom. Bilo je vrlo lako usredotočiti moj um na jednu misao. Bilo je polu lako vizualizirati. Vjerojatno sam upropastio svoju priliku da se projiciram kada sam ponovno pomaknuo svoje tijelo i poremetio njegovu ukočenost.

11/08/81 Ned - ITI #55

...(za vrijeme iskustva) moja svijest je ponovno bila vrlo čista i jasna, ali sam i dalje bio vrlo pospan. Pomislio sam da napravim neke eksperimenta. Onda sam odlučio slijediti svoj originalni plan radnje: izšetati van iz moje kuće normalno ali što je brže moguće, i onda pokušati odletjeti do kuće LD. Pomislio sam na neke djelove pjesme, i onda sam shvatio da je to je bilo tipično unutar tjelesno razmišljenje i načinio mentalnu zabilješku da se sjetim da su moji misaoni uzorci isti kao što su na Zemlji...

Evo drugog primjera logičkog razmišljanja za vrijeme ITI-a. Primjetite korištenje logičke dedukcije za vrijeme ovog ITI-a;

06/09/82 Sri - ITI #75

...ovoga jutra u 6:00 radosno sam sanjao. U jednom snu, bio sam izvan svoje sobe, i pogledao sam unutra kroz prozor. Vidio sam nešto što me preplašilo, i dovelo me u stanje jeze. Ne sjećam se što sam vidio, ali sam pomislio da vidim zaslijepljujuće bijelo svijetlo kako sjaji kroz moj prozor. Činilo se da je živo. Sjaj nije škodio mojim očima. Bijele zrake svijetla koje ulaze u moju sobu bili su poput ispruženih prelijepih prstiju. Na pogled ovoga (još uvijek u snu) pustio sam se da padnem unatrag dok nisam bio na leđima. Pad je bio vrlo blag, i blago sam sletio, beztežinski. Lebdio sam tamo nekoliko sekundi i

san se izmjenio. Imao sam dubok nivo osviještenosti koja mi je govorila da su snovi vrlo važne pouke, i moram ih sve gledati. Sada se ne sjećam nijednog sna. Ovaj san projiciranja mi se dogodio za vrijeme serije sna kojima sam morao svjedočiti.

Kada su snovi bili gotovi, određeni dio mene je izrazio zanimanje o stanju projekcije.

Želio sam ponoviti taj san. Tako sam se ponovno vidio izvan sobe. Okrenuo sam se i ponovno pogledao. Onda sam vidio prizor iz prozora ponovno. Ponovno sam pao unazad. Ali ovo nije bilo baš sanjanje. Imao sam svjesni nadzor pa sam se levitirao dok nisam ležao koso polegnut izvan sobe. Moje tijelo je bilo ukočeno. Gledao sam na zapad a moj torzo je bio paralelan s mojom sobom. Pomislio sam o tome kako je lagano levitirati. Također sam primjetio da je stanje u kojem sam se nalazio činilo nekako drukčije od normalne projekcije. Pomislio sam, „Vau! Ovo je super! Pitam se je li ovo stvarno projekcija; čini se tako drugačijom.“ Da testiram svoju teoriju, savinuo sam svoju desnu ruku i svoju lijevu ispružio ispred lica. Moja logika je bila ovo: Ako bih mogao vidjeti kroz svoju ruku to je vjerojatno normalna projekcija, ali ako ne mogu vidjeti kroz nju, vjerojatno je nešto drugačije. U potpunosti sam očekivao da ću moći vidjeti kroz svoju ruku. Ali kada sam ispružio svoju ruku ispred sebe, nisam mogao vidjeti kroz nju. (Izgledala je) Činila se tvrdom. Pomislio sam, „Čovječe, to je čudno! Što bi još moglo biti? Pretpostavljam da ovo nije dobar test. Ali i dalje bi mogla biti projekcija.“ Onda sam počeo razmišljati o nečem drugome. Onda sam se skoro na smrt preplašio

kad sam čuo kako se moja alarmna budilica oglasila. Bio sam nasilno povučen natrag u svoje tijelo, i probudio sam se rastresen. Moje srce je divlje tuklo od straha.

Osjećaji

Jesu li osjećaji drugačiji izvan tijela? Obično su moji osjećaji normalni za vrijeme ITI-a. Čak i moj smisao za humor nije izgubljen za vrijeme ITI-a. Unatoč tome, imao sam slijedeće iskustvo u kojemu sam bio vrlo osjećajan. Čak sam postao histeričnim, iz nikakva očita razloga:

01/30/82 Sub – ITI #62

Prošle noći sam ostao budan do 00:30 gledajući kasni film, i onda sam radio neka rasteznja do 1:00 ili 1:30. Probudio sam se rano ovoga jutra i vratio se natrag u san. Nakon nekog vremena, činilo se kao da osjećam zujajuću senzaciju, i vratio sam se u punu svijest. Znao sam da sam spreman projicirati se, i bio sam svijestan vibracija na određenoj razini svijesti. Tako sam poduzeo brzu kretnju, i digao sam se sjedeći (astralno) pitajući se što da radim. Onda sam odjednom bio preplavljen mislima o mom ocu koji je umro prije 17 dana. Plakao sam, „Tata!“ nadajući se da ću ga vidjeti na astralnoj razini. Bio sam na oko metar i pol iznad svog tijela, i većinom nisam vidio, nego umno-osjećao. Opustio sam se u polunaslonjenom položaju u zraku. Podigao sam

pogled prema kutu sobe gdje mi se učinilo da sam vidio neku kretnju. Bio sam vrlo osjećajan iz nekog razloga, i bilo je to umalo stanje panike. Ubrzo sam postao histeričan, i ispružio sam ruke ispred sebe, nadajući se da će mi moj otac ili netko pomoći da izađem iz tijela. Ali nisam mogao to izdržati. Nije prošla ni sekunda vremena, kada sam postao potpuno histeričan, i VRISNUO SAM, „TATA!“ najglasnije što sam mogao, i sa toliko osjećaja koje sam ikada uložio u svojem životu.

Slijedeće stvari koje se sjećam jest da sam beznadno gledao u astralnu maglu. Onda sam se u potpunosti i vrlo duboko pao u nesvijest. Slijedeća stvar koju sam znao sanjao sam, dva ili više sata kasnije. Uopće nemam sjećanja o onome što se događalo između vremena kad sam se onesvijetio, i započeo sanjati.

Potpuno me zapanjuje zašto sam bio toliko osjećajan, toliko histeričan za vrijeme tog iskustva. I bio sam nestrpljiv. Obično dok se projiciram ostajem miran. Ali ovoga puta je bilo upravo suprotno. Jednostavno ne razumijem. Sve što mogu jest objasniti svoje stvarne osjećaje za vrijeme iskustva. Na neki način sam luđački želio da dođe do mene, uzme moje ruke, pomogne mi da izađem iz tijela, i da me nuna, i učini me svojim djetetom. Na neki način nisam mogao čekati, čak i na nekoliko sekundi, da moj tata stigne. Moj posljednji vrisak je bio luđačka molba za njega, mojim vodičima, ili bilo kome da samo dođe i bude sa mnom u svijetu gdje su opipljivi i stvarni i mogu biti zagrljeni – mjesto u kojima postoji njihova čvrstoća.

Zbilja ne razumijem to. Sada se osjećam potpuno drugačije, ali to su bili moji osjećaji u to vrijeme.

Za usporedbu, slijedeći ITI se dogodio oko mjesec dana kasnije,u kojemu sam se sreo i razgovarao sa svojim pokojnim ocem. Ovoga puta sam bio potpuno smiren, razuman i logičan za vrijeme cijelog iskustva.

03/02/82 Uto – ITI #65

...astralno sam se projicirao prošle noći i razgovarao sa svojim ocem koji je umro prije dva mjeseca. Letio sam i probudio se izvan tijela kako sam sletio. Moj tata mi je dolazio u susret. Sletio sam do njega. Nisam mogao vidjeti ništa osim njega: Nije bilo ničega na kilometre osim crnila. On je imao majicu kratkih rukava na sebi, i izgledao je vrlo dobro. Evo što smo pričali:

Bob: Tata!

Tata: Bok Bobe. Vi ljudi ste malo previše zaokupirani mojom smrću, zar ne?

Bob: Da, valjda. Što da im kažem?

Tata: Reci im da ih volim. Reci mami da ne bi trebala biti tako tužna. Trebalo je biti ovako.

Bob: Što sa mojim životnim putem?

Tata: Ne brini. Sve će ispasti u redu.

Izmjenili smo još jedan redak (kojeg se ne sjećam). Onda se sjećam (mutno) kako letim mnogo milja spuštajući se i dižući, dok nisam bio pored tijela. Odmah sam se probudio. Razmišljao sam neko vrijeme o tome, ali bio sam nadvladan snom. Sanjao sam o njemu prije, i ovo nije bio san. Prvo, uvijek postoji okolina u snu, a tamo nije bilo nikakve. Drugo, u snu gledam sebe kako radim stvari protiv moje svijesne volje. Ali tamo sam bio svijestan. Nisam vidio samog sebe jer sam bio ja. I sve što sam radio je bilo mojim vlastitim svijesnim izborom.

Jedina stvar koju sam zamijetio kod ove projekcije je bila ta da sam bio začudno intelektualan. Nisam bio osjećajan, već sam imao osjećaj mislećeg uma. Nisam pomislio da ga pitam mnoga od milijun pitanja koja sam ga želio pitati. Odsutstvo okoline me navodi da mislim da je ovaj događaj zauzeo mjesto na astralnoj razini, ako postoji takvo mjesto.

Desni mozak/lijevi mozak

Postoji li nekakvo razdvajanje lijeve i desne polutke mozga za vrijeme izvan-tjelesnog iskustva? Koji dio mozga interpretira nefizičke doživljaje? Znanstvenici su pokazali da je jedna strana mozga (obično lijeva strana) više logička, matematička i nastoji staviti objašnjenje uz objekte koje vidi. Druga strana mozga je većinom korištena za estetiku, osjećaje i stvari koje su umjetničke prirode. Da je ITI strogo opredjeljen desnoj polutci, objasnili bi zašto je Ingo Swan mogao vidjeti i nacrtati "metu" američke zastave, ali ju nije mogao okarakterizirati kao zastavu. Također bi objasnili i neke poteškoće koje ljudi imaju u indentificiranju meta za vrijeme ITI eksperimenata.

Čini se da slijedeći ITI predlaže da su ITI-i do nekog stupnja interpretirane od desne polutke mozga, ali mi imamo moć kontrolirati naš mozak za vrijeme iskustva:

04/13/85 Sub – ITI #112

Otišao sam u krevet u 2:00 i bio sam probuđen od telefona u 8:00. Kada sam otišao natrag u krevet, odlučio sam pokušati doživjeti ITI. Vježbao sam dok se nisam osjećao umornim, onda se okrenuo i odlučio

zaspati sa ITI-om na umu. Zaspao sam. Probudio sam se nekoliko puta, okrenuo se, i utonuo u san ponovno razmišljajući o ITI-u.

Onda oko 10:50 postao sam svijestan, ali sam se čudno osjećao, i pomislio sam da bih mogao biti izvan tijela.

Podigao sam se lagano u zrak otprilike metar i pol svojim umom. Nisam primjetio ništa u sobi jer mi je vid bio čudan, ali kada sam bio na otprilike dva metra od svog tijela, primjetio sam objekt. Objekt je bio u daljini i visio u zraku.

Nisam odmah prepoznao objekt, ali bio je oblikovan gotovo kao ljudska glava: bio je bijel, i imao je tamne parožake na vrhu, kao da je glava nosila krunu. Pomislio sam, „Sada mogu ići gdje god želim...ali ako ne doznam što je taj objekt, to će me mučiti do kraja života.“ Zaustavio sam svoju kretnju prema naprijed i lebdio beztežinski u zraku. Okrenuo sam se prema bijelom objektu i pogledao u njega. Izgledao je mutan i proziran.

Prvo sam pomislio da je to materijalizirana glava sa krunoma, cijela napravljena od ektoplazme, slična objektima i licima viđenim na “fotografijama duhova“. Više sam se usredotočio na nju i počeo primjećivati određene detalje: područje “brade“ bilo je kockasto. Bio sam vrlo odlučan da rješim misteriju što je to bilo, bez

obzira na to je li to opasno ili ne. Mentalno sam se privukao objektu i pokušao se jače usredotočiti na njega.

Pomislio sam da sam ga vidio svojim osjećajima, kao da koristim desnu stranu svog mozga. Pa sam pokušao uključiti svoj intelekt, ili lijevu stranu mog mozga (rješavajući matematičke probleme u svom umu). Kako sam to radio objekt je postajao jasniji – bila je to moja najbliža biljka Aloe Vere, vireći iz svoje bijele posude. Kako mi je ušla u fokus, i ostatak sobe mi je ušao u fokus i mogao sam jasno vidjeti sve u sobi.

Odlučio sam se dići i izaći iz svoje sobe. Počeo sam se uspravljati, i krenuo prema vratima. Onda je moja svijest oslabila, i bio sam povučen u tijelo, i vratio sam se svijesti.

Biljka aloe, sjedeći u svojoj bijeloj vazi, je bila svakidašnji objekt u mojoj sobi. U običnom životu, mogao sam ju prepoznati u tren oka. Unatoč tome, pri početku ITI-a, mogao sam raspoznati njegovu veličinu, oblik i boju, ali i dalje sam bio u nemogućnosti "prepoznati" ili vidjeti njezinu teksturu. Činila se gotovo dvodimenzionalnom i bez dubine. Morao bih također napomenuti da su bile još dvije aloe biljke, u tamno smeđim vazama, stojeći do biljke u bijeloj vazi. Tri biljke su stajale u redu na vrhu mojeg ormarića. Dok mi se vid nije razbistrio, samo sam vidio jednu biljku, i izgledala je kao da visi u zraku.

Kada sam pokušao namjerno aktivirati moju lijevu stranu mozga rješavajući matematičke zadatke,drugi objekti u sobi su ušli u fokus, i prepoznao sam biljku onakvom kakva je bila.

Kod nominalne vrijednosti, čini se da na izvan-tjelesna iskustva duboko utječu naše korištenje lijeve i desne polutke mozga. Naši ITI-i mogu biti vrijedni na duševnoj ili duhovnoj razini, ali ako je naš fizički mozak u nemogućnosti da interpretira iskustva svojom vlastitom terminologijom, ne možemo se vratiti u naša tijela sa nekom vrijednošću iskustva. I ne možemo biti u mogućnosti da drugima opišemo iskustvo. Ova desni mozak/lijevi mozak ideja je vrlo intrigantna, i osjećam da treba više istraživanja. Ovo nas može navesti da otkrijemo zašto su naši mozgovi podjeljeni na dijelove.

Vježba 19

Vježba i vizualizirane knjige

Evo vježbe da vam pomogne da usredotočite vašu svijest. Primjetio sam da je moj um manje “blatnjav“ nakon što sam vježbao oko pola sata do sat. Pokušajte teško vježbati oko sat vremena u sredini dana, i onda napravite svoj ITI pokušaj.

Postoji fina linija između previše vježbe i nedovoljno vježbe. Previše vježbe će vas učiniti preumornim, i past ćete u san. Vježbajte premalo, i biti će vjerojatnije da ćete biti više usredotočeni unutar tijela. Iskušajte drugačije kombinacije da vidite koja najbolje odgovara vašem metabolizmu.

Legnite nakon vježbanja, i vizualizirajte knjigu ispred sebe. Mentalno otvorite knjigu i pokušajte vizualizirati riječi na stranicama. Možete zamisliti knjigu na koji god način želite sa slikama i natpisima u raznima bojama. Nastojite da tisak izgleda čist u očima vašeg uma, tako da možete čitati stranice. Naravno, vizualizirana knjiga nema nikakve veze sa ITI-ima; ova vježba je uglavnom tu da vam pomogne da usredotočite vaš um u jednoj točci.

Nakon zadržavanja ove vizualizacije nakratko, možete nenadano biti "odbačeni" u stanje intezivne osviještenosti. Onda vas vibracije mogu zamesti, odvajajući vas od vašeg tijela.

Poglavlje 20

Zamka mašte

U mojim pokušajima da istražim ITI stanje, otkrio sam psihološku "zamku" koja može zaustaviti ili odgoditi ITI. Zovem ju "zamkom mašte", i izazvana je sanjarenjem u ITI stanju. Mogu je objasniti dajući primjer iz mojih dnevnika:

11/29/81 Ned – ITI #58

...moja svijest je počela slabiti, pa sam se hrvao s njom nakratko, i pridržao se čiste, jasne svijesti. Pomislio sam kako je čudno da moja projekcija traje tako dugo.

Htio sam tako jako da pobjegnem da sam koristio svoj um da se pretvaram da idem po mjestima. U biti, počeo sam maštati. Bilo je vrlo slično normalnom stanju snova.

U prvom maštanju ušetao sam u dnevnu sobu. JP, CA, mama i tata su bili tamo, pričajući. Ušao sam i sjeo se. Rekao sam nešto poput, „Možete me vidjeti!", onda su oni rekli, „Naravno da te možemo vidjeti." Onda sam pomislio, „Ovo ne može biti u redu; Ja se projiciram."

Tek sam se onda osvijestio i shvatio da sam maštao. I dalje sam bio zaglavljen u svojem tijelu u istom položaju.

Opet sam pokušao koristiti svoj um i upao u još jedno maštanje. U ovoj mašti prišao sam vratima svoje sobe, otvorio ih i prošao kroz njih. Prišao sam do obližnjeg prozora i pokušao prošetati kroz njega, no činio se vrlo čvrstim. Tako sam vrlo brzo otišao do stražnjih vratiju, ignorirajući sve ostalo. Otvorio sam vrata i izašao van. Otišao sam do obližnjeg uzletišta i skočio u zrak u Superman pozi. Onda sam pao ravno na lice! Činilo se tako fizičkim da sam počeo sumnjati da se projiciram. Pomislio sam, „Pa, sada sam napravio potpunu budalu od sebe. Mora da sam fizički.“ Ponovno sam počeo hodati prema kući ali nikada nisam stigao tamo. Bilo je tada da sam shvatio da ponovno maštam.

Bio sam zapanjen svojom vlastitom željno-razmišljajućom maštom. Onda sam bio potpuno svijestan i usporedio sam mašte sa svojim vlastitim budnim stanjem. Pomislio sam, „Pa, to korištenje moga uma će me samo dovesti do samozavaravanja. Trebao bih se pridržavati izlaska koristeći moje astralno tijelo.“ Tako sam pokušao izvući svoje astralno tijelo na slobodu, i uspio se nakratko odlijepiti. Dopuzao sam do prozora moje sobe i pokušao se progurati kroz njega. Nisam se mogao progurati kroz njega; činio se čvrstim. Upravo tada sam se onesvijestio, i probudio se u svom fizičkom tijelu. Pogledao sam na sat i bilo je 10:20. Moje iskustvo mora da je trajalo 15 do 20 minuta.

Zamka mašta može biti vrlo ustrajna i dosadna, kao što možete vidjeti iz slijedećeg primjera:

04/16/83 Sub – ITI #93

...brzo sam otkrio da sam trenutno bio zaglavljen u fizičkom tijelu, i borio sam se da ga se oslobodim. Mučio sam se onoliko koliko se činilo da je 10 do 15 minuta, koristeći samo svoj um da se oslobodim. Nakon toga sam počeo razmišljati o drugim stvarima i, zato jer sam bio vrlo umoran, naposlijetku sam pao u sanjarenje, koje me ponovno navelo u stanje hipnotičkih slika. Sada sam bio polusvijestan. Na nekoj razini svijesti, i dalje sam bio svijestan svojeg ITI stanja. Prošla je samo minuta ili dvije prije nego što sam se "uhvatio" i uspostavio potpunu svijest.

Ponovno sam se pokušao odvojiti od svoga tijela. Pokušao sam nekoliko stvari. Pokušao sam se povući do stropa, i pokušao poslati moju svijest do stropa zamišljajući gledište koje gleda na moje tijelo. Dobio sam čistu "vidovnjačku" sliku moga tijela na krevetu, ali nisam zapravo otišao do gore. Zadržao sam sliku nakratko; moje tijelo je izgledalo nekako teško. Htio sam se podići prema gore i uzeti pravi pogled na njega iz stvarnog gledišta mojeg astralnog tijela. Malo dulje sam se pokušavao osloboditi, ali još jednom sam upao u polusvijest. Nakon dugog vremena scena iz snova, napokon sam se trgnuo iz toga, i dalje sam bio izvan tijela ali zaglavljen za njega.

Pomislio sam, „Stvarno sam izvan tijela!" Onda sam rekao, „Vau! Stvarno se projiciram. Čak i na glas

govorim dok sam izvan tijela!“ Onda me je humor ovoga što sam upravo rekao, i činjenica da sam pričao sa sobom, ulovio i naglas sam se smijuljio. Smijao sam se dosta dugo, i onda se pripremio da se ponovno oslobodim. Ovoga puta sam uspravno sjedio, ali sam i dalje bio zaglavljen za tijelo mojom donjom polovicom. Očajnički sam pokušavao odletjeti do stropa, ali nisam mogao. Opet sam počeo razmišljati kako da se oslobodim, ali sam ponovno upao u polusvijest. Nakon nekoliko kratkih prizora, ponovno sam se uhvatio.

I dalje sam bio izvan tijela, i ovoga puta kada sam se probudio izvan njega, proveo sam nekoliko minuta “uspoređujući“ dva stanja uma, polusvijesno (maštajuće) stanje... i čisto budno izvan-tjelesno stanje gdje sam bio potpuno osviješten svega. Nakratko sam razmišljao o razlikama, i napokon sam se odlučio da više ne padnem kao plijen zavaravajućem stanju polu-svijesnog ITI uma. Ali nakon nekoliko minuta, ponovno sam upao u njega.

Ponovno sam se probudio, i dalje izvan tijela i bio sam iznenađen da je iskustvo trajalo tako dugo; činilo se kao da je barem sat prošao od prvotnog skoka izvan tijela. Također sam zamijetio kako mi je lako da upadnem u to polusvijesno stanje, iako sam donio čvrstu odluku da ne napravim to. I tako sam razbudio svoju svijest, kao što obično radim da se zadržim da ne zaspem (npr. za vrijeme vožnje). „Što da sada radim?“ Razmišlao sam, i razmišljao o tome na nekoliko minuta, i naposlijetku ponovno pao kao plijen polusvijesti! Ovoga puta se

nisam ulovio, već umjesto toga dopustio svojoj podsvijesti da preuzme potpunu kontrolu.

Ušao sam u fizičko tijelo dok sam još uvijek bio polusvijestan i započeo sanjati. Probudio sam se u fizičkom tijelu kada je telefon zazvonio i poprilično me uplašio.

Pridao sam veliku pažnju još jednom fenomenu kada sam prvi puta bio izvan tijela, a to je bilo kucanje moga srca. Kroz iskustvo napuštanja svoga tijela pridavao sam posebnu pažnju mojem fizičkom srčanom kucanju. Baš prije nego što sam napustio svoje tijelo, moje kucanje srca se poprilično usporilo. Ostalo je vrlo sporim dok me vibracije nisu pogodile. Sa dolaskom vibracija i "traume" napuštanja svoga tijela, moje se srčano kucanje ubrzalo do vrlo velike brzine. Bilo je to kao da sam se gadno prestrašio i moje srce je kucalo divlje zbog "bori se ili bježi" reakcije. Jednom kada sam bio izvan tijela, pažljivo sam slušao za otkucaje svoga srca. lako se usporilo ponovno, bilo je i dalje brže od moje normalne brzine srca. Nakon toga nisam primjetio moj srčane otkucaje; bilo je toliko očito da sam izvan tijela.

Većina ITI knjiga kaže da možete putovati u treptaju oka, samo razmišljajući o osobi i mjestu koje želite posjetiti. Stoga bih mislio o mjestu koje želim posjetiti, i vizualizirao bih to mjesto, i zamišljao da sam tamo.

Naučio sam da se ovaj oblik beskorisnog maštanja vrlo lako može pretvoriti u neproduktivno ITI sanjarenje. Umjesto da me premjesti, vizualizacija uzima vlastiti život i moja svijest klizi u stanje snova - mašte. Mašta je potpuno subjektivna, koliko sam ja mogao shvatiti, i može biti divlja kao i svaki obični san. Ali jednom kada je mašta završila i moja svijest se vratila u normalu, znam da sam sanjao.

Kada se vratim u potpunu svijest, mogu i dalje biti izvan tijela. Probuditi se izvan tijela (i uspoređivanje prijašnjeg sna sa sadašnjim ITI stanjem) uvjerava me da je ITI stvaran (objektivan) a da mašta nije stvarna (subjektivna).

Ako postanete plijen zamci mašte, postoje određene naznake da više niste u ispravnom stanju: objekti mašte (poput vratiju i prozora) se mogu činiti čvrstim, ljudi iz mašte bi vas mogli vidjeti, i vaše tijelo mašte možda neće biti sposobno letjeti.

Ako se probudite u unutar tijela iz mašte sna, mogli biste biti ostavljeni sa osjećajem „Je li to sve bio san?“ Obično kažem nešto poput, „Ovo je stvarno!“ za vrijeme ITI-a tako da imam svijesnu točku upućivanja. Naravno, to kažem samo nakon što proučim svoje stanje svijesti i otkrijem da sam potpuno osviješten za vrijeme iskustva. Na taj način, ne ostavljam nikakve sumnje da sam bio

svijestan u to vrijeme, i ne bio uključen u maštanje u snu.

Vježba 20

Disanje

Mnogi ljudi tvrde da je ključni faktor u izazivanju izvan-tjelesnih iskustava ispravno disanje. Poznati ITI istraživač Robert Crookall je posvetio knjigu toj temi, nazvanu Psihičko Disanje.

Vježbe disanja imaju mnoge prednosti. Duboko disanje će vam pomoći da opustite vaše tijelo za ITI. Vježbe disanja, ako su ispravno izvođene, vam može povratiti energiju koja vam može produljiti iskustvo. Također može popraviti vašu sposobnost usredotočenosti. Preporučam izvođenje vježbi disanja prije nego što pokušate izazvati ITI, a ne za vrijeme izazivanja.

Evo nekih smjernica za vaše vježbe disanja. Bebe dišu prirodno zato jer nisu naučile naše loše navike. Ako ste ikada gledali kako beba diše, mogli ste promjetiti kako se njihovi trbuščići dižu i spuštaju. Pokušajte činiti isto: Dišite od vašeg trbuha, ne od vaših pluća.

Za vrijeme vaših vježbi disanja, udišite kroz nos i kroz vaša usta. Kako udišete, vizualizirajte kako se vaša pluća pune bjelim svijetlom. Kako izdišete, vizualizirajte kako svi vaši strahovi, brige, problemi i zdrastveni problemi izlaze iz vašeg tijela.

Neki ljudi vjeruju da vizualiziranjem protoka energije možete aktivirati vaše čakre (središta energije) koji vam mogu pomoći da doživite ITI-e. U nekim oblicima Taoističke meditacije, ljude se uči vizualizirati struju energije kako teče u krugu koji započinje blizu pupka, putuje dolje do prepona, gore uz kralježnicu, preko glave, niz prsa natrag do pupka. Kundalini joga nas uči sličnim stvarima, ali energija ne teče u krugu, istječe van kroz vrh glave. Ne preporučam posljednju metodu jer neki Taoisti tvrde da je opasno gurati energiju van glave.

Kada pokušavate izazvati ITI, samo se opustite i dozvolite vašem disanju da su vrati u normali. Ne pokušavajte disati drugačije ni na koji način. Međutim, može pomoći ako tiho slušate zvuk vašeg vlstitog disanja.

Za vrijeme ITI-a, odjednom bi se moglo činiti kao da ste prestali disati. Ako se ovo dogodi, nemojte biti uznemireni. Vaše tijelo i dalje diše, ali ste izgubili svijest tijela.

Poglavlje 21

Ljudi i životinje

Ljudi me često pitaju, da li si ikada susretao nekoga dok si bio izvan tijela? Da, jesam, ali ne često. Možda 10% mojih ITI-a su bili u interakciji sa drugim ljudima. Postoje dvije kategorije ljudi koje možete vjerojatno susreti za vrijeme ITI-a: fizičke i nefizičke. Fizička osoba je unutar svojeg fizičkog tijela za vrijeme vašeg ITI-a. Nefizička osoba može biti netko tko također ima ITI, ili osoba koja je bez fizičkog tijela -- "mrtva".

Kada sretnete nekoga na astralnoj razini, lako je shvatiti da li su fizički ili nefizički. Fizički ljudi često izgledaju preopterećeni trivijalnostima. Ako se sretnete sa fizičkom osobom, oni će obično biti zaokupljeni čitanjem, pranjem suđa ili drugom fizičkom aktivnošću. Čini se da vas ne primjećuju. Možete razgovarati s njima, ali obično vas ne gledaju dok govore, iako se ponekad može činiti kao da gledaju u vas. Na fizičke ljude uvijek utječe gravitacija. Također, fizički ljudi obično imaju nepravilnu ili neobojanu auru.

U drugu ruku, nefizički ljudi nisu preopterećeni. Oni vas obično primjete, i gledaju vas kad govore. Često nose nekarakterističnu odjeću. Mogu biti pronađeni smješteni u zraku ili skoro svugdje. Vrlo često u mojim iskustvima,

bio sam sposoban čuti ili “osjetiti“ prisutnost bestjelesnih, ali ih nisam bio sposoban vidjeti. Također, njihove aure su više čišće, pravilno oblikovane i čak obojane.

Može čak biti slučajeva gdje izgleda da vas nefizički ljudi ne vide. Dobar primjer ovoga je ITI #116, spomenut u poglavlju 16, gdje sam vidio grupu ljudi u sobi, obučene u odjeću u stilu 50-ih. U ovim slučajevima, nisam siguran vidim li ljude iz drugih “valnih duljina“ ili neku vrstu psihičke slike iz prošlosti.

Fizički ljudi

U prvoj knjizi Roberta Monroea, on je vjerovao da kada pričamo sa fizičkom osobom, mi pričamo sa njihovim podsvijesnim umom. On je opisao opširne razgovore sa ljudima za vrijeme izvan tijela, ali kada je išao potvrditi iskustvo, nitko se nije sjećao razgovora. Njegova teorija izgleda da se savršeno uklapa u moja iskustva. Razgovor sa fizičkom osobom je neprirodan, kao da su preopterećeni da razgovaraju s vama. Ili se možda njihovi umovi osjećaju nelagodno kad njihova podsvijest razgovara sa “duhom“. Čini se kao da su fizički ljudi toliko usredotočeni na svoje dnevene živote da osjećaju nelagodu preusmjeriti bilo koji dio svoje svijesti iz te zaokupljenosti. Na primjer, za vrijeme ITI-a #21 spomenutim u poglavlju 18, kada sam pokušao probuditi moju mamu iz sna, samo se činilo kao da me ignorira. Evo još nekoliko primjera iz mojih dnevnika;

05/02/81 Sub – ITI #39

...prošao sam kroz dnevni boravak JP-ovog stana i ušao u JP-ovu i CA-inu sobu. Obje JP i CA su bili u krevetu. CA je ležala zatvorenih očiju. JP je sjedio u krevetu s nekom literaturom. Skakao sam gore-dolje i mahao rukama pokušavajući zadobiti JP-ovu pažnju. Digao je pogled prema meni. Onda je gurnuo CA i ona se okrenula. Pokazao je na mene i rekao, „Gledaj. Mislim da je nešto tamo.“ Pogledala je, ali nije ništa rekla. Nisam želio da me se boje, pa sam rekao, „To sam ja, Bob. Projiciram se.“ JP je onda rekao, „To se vjerojatno Bob projicira,“ kao da me nije čuo. Vratio se čitanju. Rekao sam, „Kako mogu biti siguran da ću se sjećati ovoga? Što ako zaboravim? Moram se sjetiti.“ JP je rekao, „Ne brini se, mi ćemo te se podsjetiti.“ Rekao sam, „Kako mogu biti siguran da ću se sjećati?“ On je rekao, „Mi smo budni. Mi bi se trebali sjećati.“ Rekao sam, „Dobro, ali ja i dalje mogu zaboraviti.“ Rekao je, „Ne brini se; sjećat ćeš se.“

Kada sam pitao JP i CA o tome događaju kasnije tog dana, ničega se nisu sjećali. JP je čitao u to vrijeme. CA je bila budna ali je radila razne stvari oko stana. Nekoliko puta, legla se na krevet da se odmori na nekoliko minuta. Evo drugog primjera:

07/30/81 Sri – ITI #44

...pa, okrenuo sam se i vidio svoga oca kako sjedi na kuhinjskoj stolici sa tužnim izrazom lica. Nisam htio razgovarati, ali sam pokušao pridobiti njegovu pažnju mašući rukama na mjestu u koje se činilo da on gleda. Bio sam na oko 5 do 5 i pol metara dalje od njega. Napokon je digao pogleda i rekao nešto poput , „Oh, bok.“ Rekao sam, „Bok! Pogledaj! Projiciram se!“ Sa time, odlučio sam nastaviti, ne čekajući da tratim svoje vrijeme projekcije; i tata nije izgledao zainteresiran.

Nefizički ljudi

Iskustvo koje sam naveo gore je bilo kada je moj otac bio živ. Slijedeće iskustvo dogodilo se nakon njegove smrti:

12/20/81 Ned – ITI #60

...okrenuo sam se i krenuo prema prozoru. Pokušao sam se povući prema njemu sa svojim umom. Moja svijest je opet bila oslabljena ali ovoga puta sam pomislio da sam vidio malog dječaka od 12 ili slično (godina starosti) kako me gleda iz najsjevernijeg gornjeg kuta moje sobe (pored mog prozora). Osjetio sam dvoje ili troje ljudi koji su bili na drugoj strani zida moje sobe. Dječak mi je nešto rekao i onda je razgovara sa drugim ljudima neko

vrijeme. Ne sjećam se što je bilo rečeno. Dječak je imao tamno smeđu kosu, blistave oči, i izraz koji se činio da nagoviješta da je zadovoljan i avanturistički raspoložen zato što sam izvan tijela...Stariji ljudi su stajali. Jedan je bio muškog roda, jedna ženskog, a trećeg nisam dobro vidio. Ovi stariji ljudi su bili oko 35 do 40 godina starosti (po izgledu) i bili su više ozbiljniji (od dječaka). Postao sam svijestan tih starijih ljudi tek kada su počeli razgovarati sa dječakom a on je odgovarao. Baš kako sam izgubio svijest vidio sam dječaka kako se spušta (nečime što je nalikovalo) ljestvama.

U ovom ITI-u, činilo se da me nekoliko ljudi gleda, i raspravlja o meni. Činilo se kao da me poznaju, kao da su moji duhovni vodiči, ali nisam svijesno poznavao nikoga od njih. Nasmiješeni dječak činio se kao da je zadovoljan sa mnom. Činio se živahnim i nestašnim, sa svojim velikim smiješkom i blistavim očima. Unatoč tome, nijedan od njih se nije činio kao da želi komunicirati sa mnom. Bilo je to kao da su znanstvenici za vrijeme pokusa, a ja sam bio subjekt.

Životinje

Neke životinje imaju puno jača osjetila od ljudi. Psi i mačke često mogu vidjeti leteće insekte koje naše oči vide samo ako bolje ne pogldamo. Životinje se također čine kao da su prirodno psihički sposobne. Razgovarao sam sa mnogim ljudima koji su govorili da su njihovi ljubimci pokazivali neobično ponašanje, poput buljenja

u prazan prostor ili okretanja glave kao da su viđali duhove. Ti ljudi su tražili insekte i druga moguća "normalna" objašnjenja za takvo ponašanje, bez uspjeha. Moja obitelja nikada nije držala ljubimca za vrijeme kada sam imao ITI-e, ali je JP imao mačka zvanog Zack. Za vrijem jednog ITI-a susreo sam Zacka u JP-ovom apartmanu. Bio je to moj jedini susret sa životinjom, za vrijeme izvan-tjelesnog iskustva:

10/21/83 Pet – ITI #98

Ovo se dogodilo 10/18/83: Tek sam sada dobio priliku da to zabilježim. Imao sam čudne snove, i postao sam polusvijestan. Onda sam primjetio da sam bez težine i ta zamjetka me vratila punijoj svijesti: Probudio sam se. Bio sam u JP-ovoj sobi i vidio sam JP-ovog mačka, Zacka, i činilo se kao da i on mene vidi. Odlučio sam dokle sam god duh, i dokle sam u blizini Zacka, trebao bih ga pokušati preplašiti da si dokažem da me vidio. Tako sam se podigao uspravno, podigao ruke, i počeo trčati, rukama usmjerenim prema Zacku. Taj mačak je brzo pobjegao!

Vježba 21

Pramac broda

Ovo je slično metodi kazališnog sjedala. Potpuno se opustite. Što je živopisnije moguće, zamislite da stojite na pramcu broda nasred oceana. Zamislite da je voda u potpunosti mirna i vi gledate preko vode. Potpuno ste smireni. Polagano, valovi započinju udarati i brod se počinje ljuljati gore-dolje. Kako se brod diže, osjećajte kako se dižete. Kako se brod spušta, osjetite kako se blago spuštate natrag. Postepeno, učinite svaki val sve veći dok valovi ne budu do 8 metara visoki. Sa svakim valom, dižete se i spuštate u ritmu. Kako se spuštate svakim novim valom, pokušajte osjetiti taj "osjećaj" potapanja u šuplini vašeg trbuha, kao da ste stvarno tamo.

Ponovno, ovo može dozvati vibracije i izvući vas iz tijela.

Poglavlje 22

Izvan-tjelesna stvarnost

Mnoge knjige o izvan-tjelesnom iskustvu kažu da za vrijeme ITI-a, naše misli stvaraju instantnu stvarnost. Pa, možda ne odmah. Ponekad se čini kao da su naše podsvijesne misli snažnije od naših svijesnih misli. Naša vjerovanja, očekivanja i strahovi također igraju važnu ulogu u onome što doživljavamo dok smo izvan tijela.

Na primjer, zašto uopće imate astralno tijelo? Dok ste izvan tijela, zašto bi uopće trebali tijelo? Zašto trebate astralne ruke? Ako pokušate nešto podići, vaše ruke će proći ravno kroz objekt. Zašto trebate astralne oči? Sa umnim-osjećanjem, možete osjetiti sve oko vas bez da uopće koristite oči. Zašto trebate astralne noge ako možete samo lagano lebdjeti ili letjeti gdje god želite? Odgovor je, ne trebate astralno tijelo! Imamo astralna tijela jer smo prilagođeni djelovati u tijelu. To je dio naše vlastite slike. Mi toliko vjerujemo u naša tijela da stvaramo astralna tijela za sebe da koristimo za vrijeme ITI-a. Možda to također činimo zbog prilagodbe drugima. Kako bi prepoznali prijatelja ako on ili ona ne bi imali astralno tijelo sa njihovim poznatim licem?

Poduzmimo još jedan korak dalje. Za vrijem ITI-a, jesmo li goli ili nosimo odjeću? Odgovor je, nekada smo goli, ali većinu vremena nosimo astralnu odjeću. Nekolicina koja prijavljuje da su goli za vrijeme ITI-a se obično "osjećaju goli" bez svojih tijela.

Drugi prijavljuju da su nosili bijele plahte, drukčije od bilo koje odjeće koje posjeduju u fizičkom životu. Ovi ljudi obično vjeruju da su mrtvi ili da su privremeno duhovi, a što drugo nose duhovi?

Također ima puno ljudi koji se nađu kako nose astralnu odjeću jednaku odjeći koju nose za vrijeme ITI-a. Često

ti ljudi prvo ne zamjećuju da su izvan svojih tijela. Jednog trenutka leže spavajući, i u slijedećem trenutku se nalaze kako stoje i osjećaju svijestlost na nogama. I naravno, vjeruju da nose istu odjeću.

Unatoč tome, uobičajniji je slučaj gdje se subjekt ne sjeća da li je on ili ona nosio odjeću. Čini se da jednostavno ne primjećuju. To je obično slučaj sa mojim ITI-ima. Uopće ne mislim o odjeći koju nosim, i pošto ne mislim na to, nikakva odjeća nije stvorena. I čak ne primjećujem da je odjeća nestala.

Smisao je, dok smo izvan tijela na naša vjerovanja utječe naše iskustvo. Naše misli također utječu na naše iskustvo, ali su one podređene našim vjerovanjima.

Ne samo da takav zakon vrijedi za astralne objekte poput odjeće, već i za naša astralna tijela. Ako vjerujemo da su naša astralna tijela prilagodljiva, ona će to i biti. Neki ljudi su prijavili da njihova astralna tijela nisu bila u obliku ljudskih tijela, već u drugom obliku. Uzmimo slijedeći ITI kao primjer:

11/08/81 Ned – IT #55

...svoju glavu sam odvojio posljednju, i onda sam se osjećao baš poput balona. Skakutao sam gore-dolje ali

zaglavljen za tijelo na način koji nisam mogao shvatiti. Nisam se mogao okrenuti. Moja svijest je ponovno bila vrlo čista i jasna... ako sam imao astralno tijelo, onda je bilo sklupčano u oblik lopte. A ja sam bio zaglavljen za desnu stranu svoga tijela; to jest, pored desne ruke.

Nakon što sam doživio nekoliko ITI-a i čitanja nekoliko knjiga, počeo sam vjerovati da astralno tijelo nije čvrsto. Kao rezultat, počeo sam doživljavati iskustva kao slijedeće:

2/23/80 – ITI #9

...druga čudna stvar u projekciji ovog jutra je: stavio sam ruke na prsa da ih odmorim, ali su prošle ravno kroz moja prsa! Oslonile su se na krevet.

Ovaj primjer pokazuje prilagodljivost astralnog tijela: oslonio sam ruke kroz prsa umjesto na njih.

Neki ljudi mogu putovati sam misleći na osobu ili mjesto. Ali nije uvijek tako jednostavno. Nije samo misao ona koja nas čini da putujemo, već naša vjerovanja također. U Putovanjima izvan tijela, Robert Monroe nije uvijek bio sposoban putovati do željene osobe ili mjesta. Kada je pokušavao kontaktirati

prijatelja, često bi uopadao u neočekivano, nepoznato okruženje.

I ja sam također naletio na ove probleme. Mislim da su problemi uglavnom dolazili od mojih vjerovanja. Nisam mogao razumjeti kako bi se ljudi mogli kretati od mjesta do mjesta za vrijeme ITI-a, i moje sumnje i skepticizam su stale na moj put. Zadržavao sam vjerovanje da je potrebno više od misli da bi putovali. Ograničavati vjerovanja na taj način može nam zadavati veliku količinu nevolja. Evo primjera:

12/22/85 Ned – ITI #120

...iživciran, ponovno sam zatvorio oči, ponovo se digao sjedečki, okrenuo se i ponovno ustao. Ovoga puta sam išetao naslijepo kroz vrata u dnevni boravak. Prešao sam preko dnevno boravka, skoro do vratiju stana. Pomislio sam, „Sada sam dovoljno daleko od svoga tijela; trebalo bi biti sigurno da otvorim oči.“ Otvorio sam oči, i ponovno sam bio prebačen u istu položaj odmah iznad tijela.

Pomislio sam da se ovo događa zbog nekog vjerovanja koje sam zadržavao, pa sam odlučio boriti se protiv tog uvjerenja. Dok sam ležao tamo, snažno sam pomislio, „Ja sam gospodar svoje stvarnosti, i ja kontroliram što se događa ovdje.“ Sa tom mišlju, osjetio sam snažnu

senzaciju poput vibracije koja je ušla u mene, dajući mi osjećaj moći.

Pomislio sam, „Dobro. Sada ću se podići snagom svojih misli.“ Koristio sam svoj um da se podignem, i počeo sam se snažno dizati gore pola metra...metar...jedan i pol metar. Onda sam se pitao da li će to uspjeti, pošto nisam imao mnogo sreće u prošlosti s ovom metodom. Ta sumnja je uzrokovala da se prestanem dizati, i počeo sam lagano poskakivati gore dolje, kao da su se moja suprotstavljena vjerovanja borila jedno protiv drugoga, jedno povlačeći me prema gore, drugo gurajući me dolje. Onda sam se onesvijestio.

Slijedeće iskustvo pokazuje pobliže kako možemo koristiti jedan skup vjerovanja da se borimo protiv drugog skupa vjerovanja:

04/13/86 Ned – ITI #125

Ovoga jutra sam pokušavao zaspati ali sam nastavio razmišljati o napuštanju svog tijela. Dok sam se udubljivao u san pronašao sam se u vrlo dobroj formi za ITI. Ležao sam na svojoj lijevoj strani. Vrlo lagano sam se počeo njihati naprijed i nazad u svome tijelu, kako sam prije opisao. Njihao sam se naprijed i natrag i skliznuo iz tijela. Pomislio sam, „Pa, to je bilo dovoljno lako.“ Skliznuo sam malo unazad i pronašao se

zaglavljen za tijelo. Pokušao sam se odgurnuti, ali sam bio neuspješan. Zatvorio sam oči i rekao naglas, „Ja sam u potpunoj kontroli ove stvarnosti dok sam izvan tijela. Ako sam zaglavljen to je zato što vjerujem da sam zaglavljen. I ne želim više biti zaglavljen.“ Otvorio sam oči ponovno se pokušao odgurnuti, isto bez uspjeha.

Odlučio sam pokušati nešto drugačije. Moje tijelo je bilo blizu ruba kreveta. Razmišljao sam da ako sam blizu ruba kreveta i ako se odgurnem, pao bih sa kreveta, tako se oslobađajući tijela. Koristio sam svoja vlastita vjerovanja da se oslobodim: znao sam da imam vjerovanje da ću pasti sa kreveta. Ovo vjerovanje je bilo jače od mog vjerovanja da sam zaglavljen za tijelo. Malo sam se okrenuo dok nisam ležao na leđima (moje tijelo je i dalje bilo na lijevoj strani). Htio sam nježno pasti, pa sam nježno pao na pod i osjetio sam oštar – ali ne bolan – ubod u moja leđa uzrokovan udarivši u nešto na podu pored moga kreveta.

Bit je, ako planirate pokušavati ITI-e, vrlo je korisno, prije nego se upustite u vašu avanturu, da proučite vaše želje, vjerovanja, strahove i očekivanja od iskustva.

Vježba 22

Zujanje

Ova vježba je slična vježbi maštanja glazbe. Potpuno se opustite, onda pokušajte ući u ono pasivno, smireno stanje uma.

Što je živopisnije moguće, zamislite da imate tok zujajućih zvukova u glavi. Pretvaraj se da je zujanje samo malo pretiho da se čuje, ali postaje glasnije. Istovremeno, namjerno slušaj da zujanje postane dovoljno glasno da se čuje.

Kako zujanje postaje glasnije, zamislite da zujanje uzrokuje da vaša duša vibrira. Pojačajte zamišljeni zvuk dok ne osjećate kao da je vaša duša začegrtana i protresena do jezgre. Zadržavajte zamišljeno zujanje i vibracije na nekoliko minuta.

Ponavljajte proceduru nekoliko puta ako je potrebno.

Poglavlje 23

Faktori okoliša

Dugo vremena sam pokušavao saznati da li na izvan-tjelesna iskustva utječu faktori okoliša, poput vremena, mjesečevih ciklusa, bioritma, itd. Obično sam čuvao dobre zabilješke o svojim ITI-ima kako bih mogao proučiti ove promjene. Evo što sam otkrio:

Vrijeme

Vrijeme izgleda ne utječe na moju sposobnost da imam ITI-e. Živio sam u Arizoni kao i u Minnesoti, i izazvao sam ITI-e kada je vanjska temperatura bila blizu -10 ili također kada je vanjska temperatura bila blizu 40 stupnjeva. Unatoč tome, ako je moje tijelo prevruće ili hladno, teško mi je postići usredotočenost potrebnu da izazovem ITI. Izgleda da nije važno da li je kišno, snježno ili sunčano.

Mjesečeve mjene

Neki ljudi vjeruju da mjesec može utjecati na našu sposobnost da izazovemo ITI-e, ali ja mislim da je to mit. Proučavao sam dugo vremena mjesečeve mjene i pronašao nikakav utjecaj. Imao sam ITI-e pod punim mjesecom, mladim mjesecom, i svim između. U jednom periodu proučavanja koji je trajao preko godinu i pol, imao sam prosjek od 58% punog mjeseca.

Bioritam

Dugo vremena sam vodio računa o svojem bioritmu, u nadi da ću pronaći međusobnu povezanost. Čini se da bioritam nije činio nikakve razlike. Imao sam ITI-e na Fizičke, Emocionalne, i Intelektualne "kritične" dane. Također sam imao ITI-e kada su ovi utjecaji bili najudaljeniji od svojeg "kritičnog" perioda.

Mjeseci godine

Imao sam ITI-e u svime mjesecima godine. Začudo, uvijek imam manje ITI-a u srpnju. Mislim da je to zato što u srpnju imam najmanje vremena da vježbam.

Dani u tjednu

Imao sam ITI-e u svakom danu tjedna, ali sam imao puno više ITI-a subotom i nedjeljom. To je zato što tada imam vremena za vježbu. Vikendom mogu duže ostajati u krevetu i izazivati ITI-e nakon što je moje tijelo odmoreno i opušteno. Za vrijeme tjedna obično nemam vremena potrebno da izazivam ITI-e.

Posebni dani

Noć vještica je tradicionalno smatran posebnim danom, dan kada duhovi mogu utjecati i komunicirati sa fizičkim svijetom. Drugi dani poput Božića, Uskrsa i Dana zahvalnosti imaju posebna značenja raznim grupama ljudi. Ti posebni dani mogu probuditi osjećaje kod vjernika; strah na Noć vještica, mir na Božić, štovanje na Uskrs. Utječu li zajednički osjećaji ovih ljudi na našu sposobnost da napustimo tijelo? Koliko bih ja mogao reći, ne. Što sa osjećajima koje imamo u tim danima? Do nekog stupnja, vjerujem da naši osjećaji imaju utjecaja. Jednom sam se osjećao nelagodno da napustim tijelo za vrijeme Noći vještica jer sam mislio da bi to bila odlična prilika da duhovi opsjednu moje tijelo. Ali sam to svejedno učinio, i nije bilo komplikacija.

Ispravna količina sna

Imao sam ITI-e sa različitim količinama sna. Preporučujem da se dosta naspavate prije nego što pokušate doživjeti ITI-e. Jedan od najvećih problema je pokušaj da se izazove ITI ako je tijelo preumorno.

Ispravne navike slušanja glazbe

Glazba opušta moju svijest prebrzo da doživim ITI. Za vrijeme vježbi, volim se držati za rub svoje svijesti što

dulje mogu. Ako slušam glazbu, ona mi odvraća pozornost i brzo zaspim. Zato, preporučam tišinu.

Hrana

Koliko mogu reći, hrana nema apsolutno nikakvog utjecaja na moju sposobnost da imam ITI-e. Ipak, ljudi su prijavljivali da post može povećavati mogućnost da doživite ITI-e. Nikada nisam pokušava postiti. Neki ljudi vjeruju da je vegetarijanstvo bolje za ITI-e. Iskušao sam vegetarijansku dijetu (osim jedenja mliječnih proizvoda) i izgleda da nije činilo neke razlike.

Tekućina

Nisam pronašao nikakvu povezanost između mog unosa tekućine i sposobnosti da doživim ITI. Proporučam izbjegavanje alkoholnih pića prije pokušaja izazivanja ITI-a. Alkohol defokusira vaš um. Vjerujte mi: potrebna vam je što je više moguće usredotočenosti. Sylvian Muldoon je preporučio podraživanje vaše podsvijesti da vas izvede iz tijela tako da se činite što je moguće žednijim. Muldoon je tvrdio da ako odete u krevet vrlo žedni, vaša podsvijest će ponekad astralno "mjesečariti" prema izvoru vode. Drugim riječima, vaša podsvijest detektira žeđ, i pokušava ju podsvijesno zadovoljiti zato što vi odbijate to svijesno učiniti. Nikada nisam iskušavao ovu metodu.

Čitanje

Čitanje ITI knjiga utječe na moju sposobnost da imam ITI-e. Kada čitam knjigu o ITI-ima, usmjeravam svoju potpunu pozornost na temu dok čitam, i to šalje poruku mojoj podsvijesti: Pusti me van! I pušta me.

Usmjeravanje

U Putovanjima izvan tijela, Robert Monroe je poručio usmjeravanje vašeg tijela prema sjeveru kada pokušavate izazvati ITI-e. Pokušao sam doživjeti ITI-e usmjeren prema svim smjerovima, i bio sam uspješan u svim smjerovima. Začudo, imam najviše sreće kada je moje tijelo okrenuto prema zapadu. Imam najmanje sreće kada mi je tijelo okrenuto prema sjeveru. Kada sam izazvao vibracije po prvi put, moje tijelo je bilo okrenuto prema zapadu. Možda je učinkovitije da se okrenete prema smjeru u kojem ste bili okrenuti za vrijeme vašeg prvog uspješnog iskustva.

Vježba

Zasigurno je najveći utjecaj na moju sposobnost da imam ITI-e bila količina vremena koju sam proveo vježbajući je.

Vježba 23

Visokofrekvntno zujanje

Za vijeme vašeg ITI vježbanja, mogli ste zamijetiti visoko-frekventnu buku zujanja. Ako pobliže poslušate, primjetit ćete buku o kojoj govorim. Svi čujemo stalno taj visoko-frekventni zvuk, ali obično je taj zvuk prikriven našim stalnim zanimacijama i zvukovima oko nas. Većina ljudi ga ne zamjećuje, ali neki ljudi imaju poremećaj zvan tinitis, koji uzrokuje da taj zvuk postane neobično glasan i naporan. Možete koristiti taj zvuk da izazovete ITI.

Za ovu vježbu, opustite se i usredotočite um kao prije. Onda počnite slušati za taj zvuk zujanja u vašoj glavi. Jednom kada ga pronađete, iskoristite vašu maštu da pokušate povećati jačinu i glasnoću. Pojačavajte jačinu dok zvuk skoro pa ne bude izvan vašeg dometa sluha. Ovo može uzrokovati da vibracije započnu i oslobode vas od tijela.

Osobno, mislim da zvuk nema nikakve veze sa vibracijama. Ova vježba je učinkovita jedino zato što vas može naučiti kako ispravno usredotočiti vaš um.

Poglavlje 24

Kako doživjeti Izvan-tjelesno iskustvo

Mnogi ljudi pokušavaju izazvati ITI bez uspjeha jer ne znaju što da rade. Nažalost, mnoge knjige na temu ne sadrže upute. Nekolicina knjiga koje sadrže upute su neodređene i nepotpune. U vježbama danim u svakom poglavlju već sam savjetovao mnoge stvari za pokušati. U ovom poglavlju, želim popuniti neke od rupa, i također omogućiti detaljni opis moje najuspješnije metode. Naravno, ne mogu jamčiti pozitivne rezultate. Vaš uspjeh ovisi o količini uloženog truda.

Uvjetovanje

Većina ITI autora se slaže da vas vaša podsvijest izvlači iz tijela svake noći. Sa vježbom možete iskoristiti ovo u vašu korist: Možete vježbati vašu podsvijest da vas

“probudi“ nakon što napusti tijelo. Koristio sam mnogo metoda da utisnem tu ideju na moju podsvijest: tvrdnje, čitanje knjiga, slušanje subliminalnih ITI kaseta, zaigrane vizualizacije i slušanje glazbe koje imaju riječi koje asociraju na ITI.

Prva metoda, tvrdnje ili sugestije samome sebi, su da kažete sebi, „Želim doživjeti izvan-tjelesno iskustvo,“ „Želim napustiti tijelo“ ili slične sugestije. Najbolje vrijeme da ovo radite je baš prije nego zaspete i posebice odmah nakon što se probudite ujutro. U tim vremenima nalazite se u bliskoj vezi sa vašom podsviješću. Budim se vrlo sporo. Na oko pola sata ja sam u vezi sa svojim podsvijesnim umom. Kada si tada dajem sugestije, one su vrlo učinkovite. Izgovarajte ove tvrdnje nekoliko puta na dan.

Druga metoda jest da čitate ITI knjige. Obično imam više ITI-a kada sam nedavno bio čitao knjigu o astralnoj projekciji. Čitanje o ITI-ima i razmišljanje o njima dok čitate utiskuje impresiju na vaš podsvijesni um koji češće može biti više učinkovitiji nego sugestije samome sebi.

Treća metoda jest da koristite kasete sugestije. Monroe institut sada ima set “Uvodnih“ kaseta da pomogne onima koji žele biti astralni putnici. Izdavač Dolina Sunca (Valley of the Sun Publishing) ima set nazvan “Astralna Projekcija“ koja sadrži jednu kasetu hipnoze i

jednu kasetu subliminalnih sugestija. Druge kasete su također dostupne.

Četvrta metoda jest da koristite zaigranu maštu. Tvrdnje koje koriste vizualizaciju su čak bolje od verbalnih tvrdnji. Zamišljajte kako se odvajate od tijela. Dok to radite, razmišljajte u sebi, „Da. Mogu to učiniti.“ Zamišljajte jasne prizore gdje ili letite kroz doline poput jedrilice, ili iskačete iz tijela u svemir. Opet, ovo bi trebalo biti izvođeno često kroz dan, i posebno odmah nakon što se probudite ujutro.

Peta metoda jest da slušate glazbu koja ima tekst koji asocira na ITI. Ja sam si načinio kasetu za sebe, puna takvih pjesama od različitih izvođača. Pjesme možda nisu o ITI-u, ali me i dalje dovoljno podsjećaju na njih da utisnem dojam na svoj podsvijesni um. Neki primjeri su: “Kashmir“ Led Zeppelina, “Astralni putnik“ od Yesa, “Zid“ od Kansasa, “Svijetla“ od Styxa, „Leti noću“ od Rusha i “Putnik unatrag“ od Paula McCartneya.

Fizička priprema

Najbolje vrijeme za pokušavanje ITI-a je ujutro, nakoon što ste se prirodno probudili (ne od alarmne budilice). Pošto većina od nas radi za vrijeme tjedna, lakše je pokušati preko vikenda. Dajte svom tijelu dovoljno odmora. Svaka osoba treba drukčiju količinu sna. Trik jest da učinite svoje tijelo dovoljno umornim da ostane u opuštenom stanju, ali ne preumorno. Ako ne spavam dovoljno, preumoran sam i padam u dubok san dok vježbam. Ako se naspavam i onda vježbam, previše sam budan i ne mogu se dobro usredotočiti. Tijelo bi trebalo biti dovoljno odmorno ali opušteno, a um mora biti budan.

Kada dođe vrijeme za vježbu, pokušajte otkriti koliko ste umorni. Ako ste preumorni, malo se protegnite u krevetu ili se prodrmajte pospanost. Neki ljudi se možda žele prvo dići i uzeti šalicu kave. Ovo će vam obično pomoći da ne padnete ponovno u san za vrijeme vježbe. Bolje je potpuno se razbuditi prije početka.

Glazba je odlična za opuštanje i smirenje uma. U redu je slušati opuštajuću glazbu za vrijeme vaših ITI vježbi, ali ovo također može raditi protiv vas: Slušanje vanjskih zvukova vas može ometati da se usredotočite. Također, ako slušate glazbu prije spavanja, možete biti previše opušteni i pospani da vjžbate slijedećeg jutra.

Kada vježbate, uvjerite se da imate dobru cirkulaciju. Uđite u položaj gdje vaši udovi neće “zaspati“ zbog loše cirkulacije.

Osigurajte da ne budete ometani za vrijeme vježbi. Držite vaše prozore zatvorenima da ne dolaze zvukovi, isključite telefon, izgasite sve televizore, radije i ostale bučne stvari. Nemojte stavljati nikakvo vremensko ograničenje na vaše vježbanje. Kontra-produktivno je gledati na sat i pitati se je li vaše vrijeme isteklo. Također se uvjerite da ste ispraznili mjehur prije vježbe; Potreba da se ide na zahod može uništiti dobru vježbu.

Korak 1. Opuštanje

Slijedeći potrebni preduvjet za izazivenje ITI-a je potpuno opušteno fizičko tijelo. Opuštanje je važno jer ako niste opušteni, imati ćete previše svijesti usredotočeno na vaše tijelo. Laboratorijski testovi na astralnim putnicima su pokazali (uz pomoć BSR i GSR monitora kožnog otpora) da je fizičko tijelo više opušteno za vrijem ITI-a nego za vrijeme spavanja. Idealno, vaše fizičko tijelo bi trebalo biti potpuno opušteno u svakom pogledu za vrijeme vježbe. Preporučam vježbe opuštanja svakog dana dok ne budete mogli potpuno opustiti vaše fizičko tijelo u nekoliko minuta.

Opustite vaše tijelo od uda do uda, čineći to od glave do nogu, dok čak i vaše lice ne bude potpuno opušteno. Koristite bilo koju tehniku s kojom se ugodno osjećate da se potpuno opustite. Ako ne znate nikakve tehnike opuštanja, radite ovo: Sistematski stežite svaki mišić i činite ga napetim dok ne osjetite blagi umor, onda ga pustite i osjećajte kako se mišić opušta. Nakon što ste opustili svaki mišić, počnite iznova i provjerite svaki mišić ponovno.

Možete primjetiti da što je vaše tijelo opuštenije, manje ga možete zapravo "osjećati". Ohrabrite ovaj osjećaj: Dok se opuštate, pretvarajte se što je živopisnije moguće da nemate svoju lijevu ruku; kao da je bila odrezana i ne možete ju osjetiti. Kada osjećaj da nemate ruku postane dovoljno stvaran za vas, ta ruka je vrlo opuštena. Slijedeće, pretvarajte se da vaša druga ruka ne postoji. Slijedeće, vaše noge. Malo se zaigrano zabavite pretvarajući se da su vaše ruke na različitim položajima, i vidite kako živopisno možete zamisliti te stvari. Ako ste sposobni izgubiti svaki osjećaj u vašim rukama i nogama, ili zamišljeno osjećati da su na različitim položajima, vaše tijelo je vrlo opušteno.

Slijedeće, potpuno opustite vaše lice. Evo jednog načina da opustite vaše lice: Sa vašim očima zatvorenim, gledajte sve dublje i dublje u crninu, dok vrlo sporo zatežete vaše obrve i lagano okrečući vaše oči dok mišići kod vaših obrva ne postanu umorni. Onda potpuno opustite mišiće vašeg lica na otprilike 15 sekundi. Ponovite postupak ponovno dok se mišić kod

vaše obrve ponovno ne umori, i opustite se ponovno nekih 15-ak sekundi. Ponovite ovaj postupak oko šest do sedam puta. Potpuno opustite vaše cijelo tijelo ponovno i onda pokušajte očistit svoj um i također ga učinite opuštenim. Vibracije se čak mogu i pojaviti u ovom trenutku, čineći ostatak postupka nepotrebnim! Nakon što ste potpuno opušteni, ne obraćajte više pozornost na vaše tijelo.

Korak 2. Umirivanje i usredotočenje vašeg uma

Ovo je najvažniji korak. Postoji pet ključnih točaka da usredotočite vaš um za izazivanje ITI-a. To su: stanje uma, realizam, kretanje, receptivnost i pasivnost.

Kada pokušavate napustiti svoje tijelo najvažnija stvar je stanje uma. Kada sam bio u "idealnom" stanju uma, napuštanje svog tijela se činilo kao dječja igra, lagano i prirodno poput disanja. Ali kada nisam u tom stanju uma čini se vrlo teškim. Ne mogu vas "naučiti" ovom stanju uma ali mogu opisati kakvo je. Jednom kada postignete astralnu projekciju znati ćete na kakvo stanje uma ciljam. Najbolje stanje uma je ono u kojem ste tihi, potpuno pasivni, jednoumni promatrač. U tom pasivnom

stanju, vaš um ne luta. Niste emocionalni. Niste ni analitični. Vi ste tek promatrač. Vizualizacija je važna u mnogim ITI tehnikama i to pasivno stanje uma čini lakšim vizualizirati slike dugo vremena bez da vaš um "luta".

Ova druga točka, realizam, ima veze sa stupnjem usredotočenosti. Ovaj svijet nam se čini stvarnim jer smo ovdje toliko usredotočeni. Trebali biste se naučiti usredotočiti izvan tijela do tog stupnja da sve postaje stvarno. Usredotočite vaš um na tu samostalnu točku svijesti.

Treća točka, kretanje, se odnosi na kretnju ljuljanja koju osjećate unutar tijela. Ja započinjem unutarnji osjećaj "ljuljanja" u mojoj mašti koja kasnije postaje vrlo stvarnom. Onda koristim brzinu ljuljanja da se izbacim van tijela. Pretvarajte se da se vaše tijelo nježno ljulja naprijed i nazad, ili lijevo desno u uobičajenoj kretnji. Pokušajte učiniti ovaj osjećaj ljuljanja što je stvarnijim moguće.

Četvrta točka je receptivnost (sposobnost primanja informacija, nap. pre.). Ovo receptivno stanje uma je važan kod zvanja i induciranja vibracija. Morate se naučiti da se učinite receptivnim prema svemu što se pojavi za vrijeme vježbe.

Peta točka, pasivnost, je također vrlo važna. Što ste više pasivni, lakše je ući u ITI stanje. Dokle god imate svijesni "kontrolirani interes" u vašem iskustvu, previše ste usredotočeni u ovoj stvarnosti. Razvijte naviku rađenja vježbi, ne zbog zanimanja da ih nadgledate, već samo za pasivne razloge: Samo da vidite što će se dogoditi slijedeće, ili samo zbog njihovog izvođenja. Dok vježbate, trebali bi biti samo usredotočeni na trenutačan trenutak u vremenu. Prihvatite ono što dođe. Pokušajte zauzeti stav u kojem vas stvarno nije briga što će se dogoditi. Budite u potpunosti u sadašnjem trenutku, sa nikakvim mislima o onome što će se dogoditi slijedeće. Riječnik američke ostavštine "*pasivno*" definira kao:

Primanje ili podređenost radnje bez reagiranja ili bez davanja inicijative za povratnu radnju.

Prihvaćanje bez protivljenja ili otpora; voljan ili popustljiv.

Ne sudjeluje, ne radi ili djeluje; inertan...

Ovim definicijama, trebali biste biti u stanju u kojemu možete biti izloženi čudnim osjećajima bez reagiranja, fizičkog ili mentalnog. Bez obzira što vas pogodi, trebali biste biti u takvom pasivnom stanju, da kada vas nešto pogodi, vi pomislite, „Oh. Ovo je lijepo," i samo nastavite ležati i vizualizirati.

U tom pasivnom stanju, možete poduzimati radnje (poput vizualizacija) bez da reagirate na njih. Zaspete ako postanete usredotočeni na to, i reagirate na vaše misli i vizualizacije. Ako možete započeti to stanje i zadržati vašu svijest izvan te zamke sna, možete zadržati vašu svijest nakon što napusti vaše tijelo. Želite postati samo pasivni promatrač.

Govorio sam prije o potrebi zadržavanja dijela vaše svijesti da napustite svoje tijelo. Zadržite dio koji ima veliko zanimanje za ono što se događa.

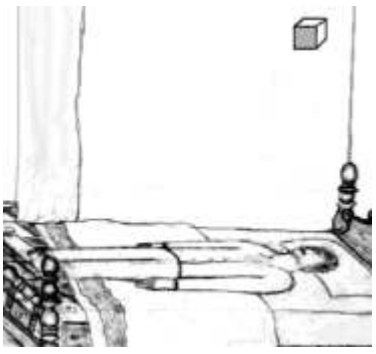
Usporite vaše misli i dovedite se u to pasivno i receptivno stanje uma. Očistite um od svih misli: Postoje mnoge tehnike rađenja ovoga. Ako nemate metodu, pokušajte slijedeću: Sa zatvorenim očima, pretvarajte se da tražite nešto što se može pojaviti točno ispred vas. Samo tiho promatrajte svoj mentalni ekran za promatranje. Gledajte u crninu.

Korak 3. Lutati rubom svijesti

Slijedeći korak je “lutati rubom svijesti,“ istražujući granicu između budnosti i spavanja. Dopustite si da počnete tonuti u san, ali se onda “ulovite“ i razbudite se ponovno i uvjerite se da ste potpuno svijesni. Dopustite si da ponovno počnete tonuti u san, ovoga puta dozvoljavajući si da se malo više približite snu, onda se ponovno razbudite. Učinite ovo nekoliko puta dok vaše tijelo ne bude vrlo opušteno i vaš se um ne bude nalazio u tom “pasivnom“ okviru o kojem sam govorio.

Korak 4. Vizualizirajte objekt

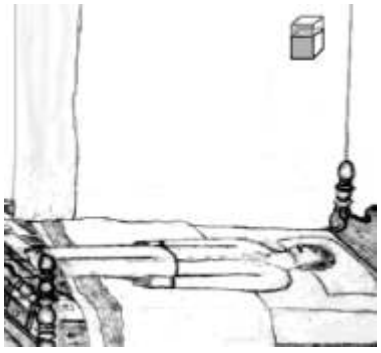
Slijedeće, vizualizirajte mali objekt, poput male kocke, oko 2 metara ravno iznad vašeg lica. Vizualizirajte to što je jasnije moguće. Nemojte nastavljati dok ne vidite ovaj objekt jasno ispred očiju vašeg uma.



Korak 5. Malo zaljuljajte objekt

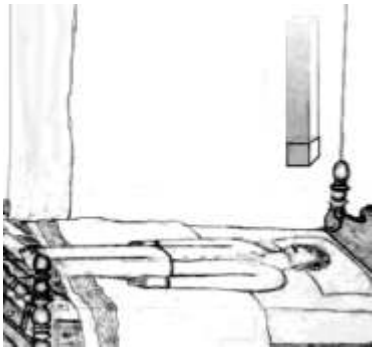
Onda počnite pomicati objekt nazad i naprijed tako da se čini da vam se malo približava i onda se pomiče tamo gdje je i bio. Isprva vizualizirajte samo malu količinu kretnje, kao da se objekt tek polako njiše prema vama i od vas.

Zadržite da se objekt stalno njiše. Nemojte mu dopuštati da se prestane kretati. Zadržavanje objekta u pokretu će vam pomoći da stabilizirate sliku u vašem umu i daje mu više realizma.



Korak 6. Pojačajte količinu njihanja

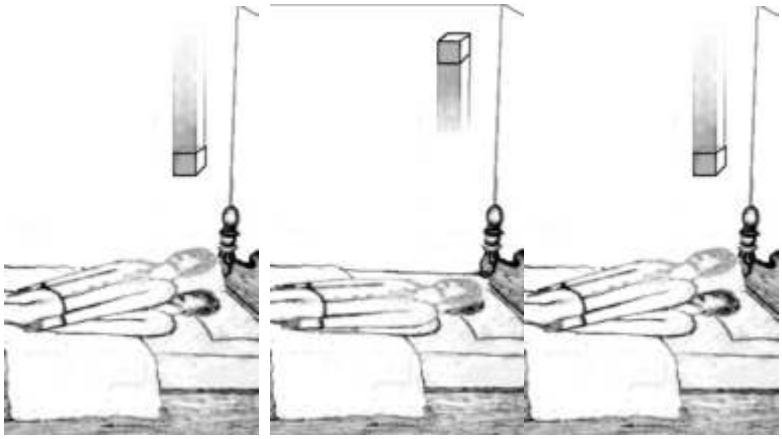
Polako povećajte daljinu kojom se objekt njiše. Nastavite njihati objekt nazad i naprijed prema sebi, svakog puta ga malo približavajući sebi. Dok to činite, slika se može činiti da izgleda stvarnije. Uvjerite se da vaša vizualizacija ima osjećaj perspektive i dubine. Svaki puta kada se objekt približi, trebao bi izgledati veći. Svaki puta kada se objekt povlači, trebao bi izgledati manji. Zapamtite, također morate zadržati ono pasivno, smireno stanje uma za vrijeme cijele vježbe.



Korak 7. Ljuljajte se suprotno od objekta

Pokušajte se osjetiti kao da se ljuljate u suprotnom smjeru od objekta. Zamislite da objekt ima jaku gravitaciju koja utječe na vaše ljuljanje. Kako se objekt njiše bliže vama, vi ste povučeni prema njemu. Kako se njiše od vas, vi se vraćate u vaš prvobitni položaj unutar vašeg tijela.

Kako se objekt približava svakim njihanjem, osjetit njegovu gravitaciju kako vas sve više povlači u njegovom smjeru.



Korak 8. Zgrabite objekt i dopustite mu da vas izvuče

Nakon što slika postane jasna, kada se zanjiše bliže vama, “zgrabite“ sliku vašim umom. Kako se slika diže, vaša svijest će ju slijediti i biti će svijesno odvučena iz vašeg tijela.

U tom trenu biti ćete izvan tijela. Onda smijete “pustiti“ to smireno stanje uma, proširiti vašu svijest i biti ćete vrlo budni i vrlo osviješteni. Tada ste slobodni istražiti nefizički svijet!

Važno je proučiti vašu svijest prije iskustva da se uvjerite da ne sanjate. Za vrijeme iskustva, zapitajte se, „Da li se ovo stvarno događa, ili je to san?“ Nakon što se vratite u svoje tijelo, sjetite se koliko ste svijesni bili za vrijeme iskustva.

Naučiti napustiti vaše tijelo je nešto što zahtjeva mnogo vremena, vježbe i strpljenja. Ne očekujte rezultate preko noći. Ovo poglavlje ima previše podataka da se sve odjednom upije. Možete provesti nekoliko pokušaja pokušavajući se prisjetiti svih natuknica koje su

uključene. Neki ljudi nemaju nijedan ITI dok ne provedu godine pokušavanja. Neki ljudi ne dobivaju rezultate jer se previše trude; naučite se opustiti. Dobre vijesti su, prvi ITI je najteži. Jednom kada ste imali ITI, lakše je izazvati više njih.

Također se nemojte bojati eksperimentiranja i isprobavanja novih stvari. Razvijte vlastite tehnike. Iskoristite što vam god najbolje pogoduje.

Poglavlje 25

Psihička iskustva

Kako sam nastavljao vježbati izvan-tjelesna iskustva, imao sam sve više i više psihičkih iskustva. I pokušavao sam ih sve poricati. Nisam se smatrao psihičkim, ali psihička iskustva su se nagomilavala, jedno na drugo, prisiljavajući me da priznam da imam psihičke moći. Štoviše, psihičke stvari su se događale tako često da ih nisam mogao otpisati kao slučajnosti. Osjećao sam se kao da se moj "viši bitak" borio protiv mog skepticizma bacajući mi neporecive, nevjerojatne stvari u lice.

Imao sam mnogo različitih tipova psihičkih iskustava. Začudo, činilo se kao da sve sve to događa preko noći. Koliko god ludo zvučalo, želje su se ostvarivale. Odjenom je svijet postao čarobnim.

Telepatija:

Odjednom sam "uzimao riječi ljudima iz usta," ne tjedno ili danom, već neprestano! Neke sam zapisao u svoj dnevnik. Evo nekih primjera:

05/12/80 Pon

...pitao sam mamu što imamo za ručak. Riječ „tunjevina" mi je sinula. Malo kasnije je rekla, „Možda je ostalo nešto tunjevine."

05/20/80

Danas smo JF i ja razgovarali kako bi super bilo kad bi BS (naš profesor engleskog) također bio naš profesor informatike. POMISLIO SAM, „Što je BS diplomirao na fakultetu?" JF je odjednom Rekao, „Diplomirao je fiziku."

10/14/83 Pet

...na jednom od mojih predmeta ovog polugodišta bio sam u timu petero ljudi koji su radili na kompjuterskom projektu. Danas smo tebali osmisliti ime za naš tim. Predložio sam ime "Veliko Djelo (Magnum Opus)," i odmah je jedan od mojih kolega rekao da je baš razmišljao o tome, i bio ga i sam spreman predložiti!

10/04/85 Pet

...zaposleno sam programirao, kada mi se učinilo da sam čuo JP-a kako pita za moj kompjuterski program (da li sam popravio svoje ENDIF postavke u određenom retku koda). Počeo sam mu objašnjavati da jesam, i što sam još učinio, kada mi je rekao da nikada nije postavio to pitanje! Samo je POMISLIO da me pita! A ipak sam mu odgovorio kao da je postavio pitanje koje je imao na umu.

Telepatsko odašiljanje

Ovo je slično telepatiji, osim što namjerno pokušavate poslati poruku drugoj osobi. Drugi izraz bi mogao biti "Dljinska Sugestija." Ovo je sposobnost da stavljate

misli ili sugestije u um drugih. Dobar primjer je bio događaj u kojem sam predložio mojem vozaču busa da ubrza. Evo još primjera:

08/20/80 Sri

Otišao sam u Burger King na ručak. Uz ručak sam naručio i krumpiriće. Kada je konobarica otišla po moje krumpiriće, telepatski sam poslao, „Stavi mi malo više.“ Ravno pred mojim očima, okrenula, grabeći prema fritezi i nadodala više krumpirića mojoj narudžbi! Krumpirići su već bili stavljeni u većice. Ali ona je zgrabila vrećicu i nakon toga je nadodala više u moju vrećicu s krumpirićima! Naglas sam rekao, „Ne mogu vjerovati!“

03/19/81 Čet

...jeo sam večeru sa mojim tatom i htio sam salvetu. Odlučio sam učiniti psihički eksperiment. Pokušao sam staviti riječ „Salveta“ u um mojeg tate. Malo kasnije, ispružio je ruku i uzeo salvetu za mene. To nije previše čudno. Ali je onda pitao, „Jesi li upravo razmišljao `Salveta´?“ Onda sam mu ispričao za svoj eksperiment.

10/21/85 Pon

...PF je lokalni distributer kompjutera. Tijekom prošlog tjedna, naručio je neke kompjutere iz naše tvrtke. Nije se javio u vezi svoje narudžbe, i svi smo htjeli da DB nazove PF-a i pita ga u vezi njegove narudžbe. DB nije htio nazvati PF-a. U određeno vrijeme dana, rekao sam svima; „Pošto DB ne želi nazvati PF-a, moramo navesti PF-a da nazove nas!“ JS je pitao, „Kako ćemo to napraviti?“ Odgovorio sam, „Pa, mislit ćemo vrlo jako na njega i onda će on shvatiti i nazvati nas.“ JS se nasmijano rekao, „Dobro.“ Nekoliko minuta kasnije, PF je nazvao, nakon što se nismio čuli oko tjedan dana s njim. JS je rekao, „Upalilo je!“

Vidovitost

Vidovitost je kada opažamo nešto izvan dometa naših osjetila. Na primjer, meni je bilo uobičajeno da “znam“ koja je pjesma svirala na radiju prije nego što sam ga upalio, ili “čuti“ slijedeću pjesmu koju bi puštali, prije nego što je trenutna pjesma završila. Bilo je uobičajeno od mene da otpišema ova iskustva kao “slučajnosti“ do određene točke, ali kada su se te slučajnosti počele nakupljati, započeo sam ih zapisivati u svoj dnevnik. Nisam ih više mogao zanemarivati.

Ova sposobnost je bila vrlo korisna. Često sam znao kada će telefon zazvoniti. Ponekad sam također znao tko je zvao, što mi je pomoglo da izbjegavam ljude s kojima nisam želio razgovarati. Kod kartanja, “znao bih“ s kojom je kartom najbolje da odigram, bez znanja ili

potrebe da znam što su drugi igrači imali. Ponekad sam se zabavljao sa ovom sposobnošću. Evo primjera:

05/31/84 Čet

..razgovarao sam sa svojim prijateljem i kolegom programerom, WB-om, o imenima. Rekao je, „Kladim se da nikada ne bi mogao pogoditi moje krsno ime, tako je čudno.“ Mirno sam rekao, „Otto,“ a on je rekao, „Vau! Kako si znao? Nikada to nisam nikome rekao, i ne nalazi se na mojim prijavama za posao niti W-4 obrascima!“ Onda je rekao, „Ali ja imam još jedno krsno ime, ali ovo drugo ne bi mogao pogoditi ni za milijun godina.“ Mirno sam rekao, „Garhard?“ na što je on odgovorio, „Kako si to znao? To nije uobičajeno ime!“ Rekao sam, „Samo sam pogodio,“ na što je on odgovorio, „Ne vjerujem!“

Vizije

Iako je to slično vidovnjaštvu, odvojio sam ga zato jer postoji razlika: Sa vidovnjaštvom, činilo se da samo “znam“ stvari izvan dosega mojih osjetila, ali sa vizijama vidio sam slike-jasne-kao-dan ispred sebe. Trebao sam izvući sam svoje zaključke iz ovih vizija. Evo primjera:

05/06/80 Uto

Prije nekoliko tjedana, išao sam spavati jedne noći i...odjednom sam imao viziju. U mojoj viziji sam vidio vrlo jasnu sliku svoje ujne K kako leži sa zatvorenim očima. Znao sam da nije mrtva, već da spava ili da je onesviještena u viziji. Kada je završila, ustao sam iz kreveta i otišao u dnevni boravak gdje je moja mama čitala. Pitao sam je, „Kako je ujna K?“ Ona je rekla, „Zašto?“ Ispričao sam joj o svojoj viziji i ona je rekla da nije pričala sa ujnom K dugo vremena.

Prošlog petka sam čuo priču. Ujna k je bila u krevetu jedne noći kada je pala iz kreveta. Kada je pala, udarila je glavom, i na neko vrijeme je bila zaslijepljena. Sada je izvan bolnice nakon dana, i vid joj se oporavlja.

Koliko sam razumio, vizija se odigrala na dan ili blizu dana njezine nesreće.

Psihički snovi

Otkrio sam da snovi mogu biti izvor psihičkih informacija. 8.1.1981. imao sam san koji je započeo normalno: Bio sam u sveučilišnoj knjižari. Onda je san poprimio neobične značajke, i bio sam pozvan da dođem do informacijskog stola. Kod informacijskog stola, gospođa mi je pružila telefon. Ženin glas mi je

rekao da bih trebao doći doma jer se dogodila smrt u mojoj obitelji. Pitao sam ženu tko je umro, ali mi je rekla da mi ne može reći; sve što mi može reći je JMBG te osobe preko telefona. Kada mi je rekla JMBG, "znao" sam da se radi o mome ocu koji je "umro" u mom snu. Bio sam šokiran i tužan, pa sam svijesno odlučio prekinuti san (koji me uveo u ITI). Moj otac je bio savršenog zdravlja, ali ne zadugo. Ovo je bilo prvo "upozorenje" koje sam dobio o smrti mojeg oca.

Slutnja

Slutnja bi također mogla biti okarakterizirana kao vidovitost, ali umjesto sposobnosti da "znate" sadašnjost, ovo je sposobnost da znate "budućnost". 2.studenog, 1981, imao sam određeni "osjećaj" ili "znanje" da će moj otac uskoro umrijeti. Zapisao sam ga, ali nikome nisam rekao svoj osjećaj. Moj otac je i dalje bio dobrog zdravlja. Brzo nakon toga, moj otac je obolio i umro 13. siječnja, 1982. Bolji primjer slutnje je slijedeći:

11/26/80 Sri

Ušao sam u 94B bus do doma sa posla danas. U vožnji do centra Minneapolisa, mislio sam o mnogim stvarima, ali glavna misao koja me gnjavila cijelim putem do doma je bila: „Bolje bi bilo da se malo više opustim, u slučaju

ako upadnemo u nesreću.“ Osjetio bih potrebu za relaksacijom, onda bih shvatio da sam napet, onda bih se ponovno opustio. Kada bih ponovno postao napet, ponovno bih si rekao da se opustim, itd. Misli su me nastavile gnjaviti dok se nisam odlučio da odem za njima. Pomislio sam na mogućnost da bus doživi nesreću. Nastavio sam se uvjeravati, „Nema šanse da se to može dogoditi.“ Ali me misao gnjavila. Pogledao sam oko sebe da vidim koliko bi meko bilo (u slučaju ozlijeda nap. pre.) da doživimo nesreću. Sjedio sam postrance, do drugog čovjeka koji bi me zaštitio u nesreći. Pogledao sam da vidim kako su drugi bili zaštićeni. Bio je samo jedan čovjek koji je bio više zaštićen od mene. Pomislio sam o doživljavanju nesreće na pet ili deset minuta. Onda sam se naposlijetku opustio, i ostao sam opušten tijekom ostatka vožnje. Naravno, moj bus je tada pogodio u kombi odostraga.

Deja Vu

Deja Vu je sličan slutnji: imate određen osjećaj znanja kakva će budućnost biti, ali također postoji nadmoćan osjećaj da je sve to već učinjeno. To je kao da je cijela scena uvježbavana nebrojeno mnogo puta u prošlosti. Tipično je zapitati se, „Nisam li ovo učinio prije?“ Ova iskustva se nadovezuju na psihičke snove. Evo primjera iz mojih dnevnika:

07/05/84 Čet

Imao sam dva deja vu iskustva nedavno. Prvo koje ću spomenuto je bilo danas. Bio sam na APS-u, kod CC-inog terminala. CC je bila na telefonu, i znao sam svaku riječ koju je izgovorila, prije nego što ih je izgovorila. Slomio sam se smijući se, ali ona nije razumjela zašto sam se smijao.

Prošlo iskustvo je bilo prošlog utorka. Bio sam na APS-u, razgovarajući sa SB-om o BASIC-u (osnovnom kompjuterskom jeziku) kada sam se sjetio da sam to radio već jednom u snu, i znao sam sve što će SB izgovoriti. U snu, moj šef DJ je ušetao i vidio me kako razgovaram sa SB-om o BASICU-u. Bio sam posramljen jer obično ne koristim BASIC u svom radu. Pomislio sam, „Oh ne! DJ će ući svaki trenutak i morat ću se opravdavati. Trebam brzo otići odavde!“ Tako sam se pokušao ispričati i otići. Ali kada sam pokušao otići, SB me pitao neko pitanje koje me spriječilo. Odgovorio sam i ponovno pokušao otići. Ponovno me zaustavio govoreći, „Pričekaj, dopusti da ti pokažem nešto.“ Pokušao sam pobjeći treći i četvrti put, ali svaki put bi SB izmislio razlog koji bi me zadržao tamo. Onda je DJ ušao u moju sobu i rekao istu stvar koju je rekao u mom snu. Stvarno sam bio posramljen, i trebao sam pojasniti svoje zanimanje za BASIC, i kako doprinosi mom trenutnom radu.

Primjer naveden gore je trajao dugo vrijeme – oko 20-ak minuta. Oba iskustva sam se “prisjetio“ iz sna. Ponekad bih vrlo često sanjao budućnost, i snovi bi mi davali

deja vu iskustvo poslije. Moje osobno vjerovanje jest da ponekad koristimo snove da isplaniramo budućnost. Snovi su bili planovi, i planovi su bili savršeno izvedeni. U tim slučajevima moj trud da promjenim planirane događaje je bio spriječen.

Utvare

Glavni problem koji sam imao sa većinom psihičkih iskustava je taj što nisu bili baš određeni. Često su to bili samo "osjećaji" koje sam imao o situacijama, iliˇ"neobuzdane" misli na umu. Teško sam mogao povjerovati u taj fenomen. Saznao sam da postoje drugi, određeniji tipovi psihičkog fenomena, poput utvara. Utvara je fizička pojava nefizičkog entiteta ili objekta. Slijedi primjer:

08/19/83 Pet

U srijedu sam pročitao članak u Enciklopediji Okultizma i Parapsihologije (časopsis o paranormalnim pojavama, nap. pre.) na temu spiritističkih medija. Članak je govorio o fizičkim pojavama svih vrsta, i bio sam zainteresiran za to. Upravo tada sam zaželio da neki duhovi izvedu fizičko pojavljivanje za mene, da mi dokažu to.

Kasnije te noći sam se probudio preplašen, sa osjećajem opasnosti. Otvorio sam oči i na moju zaprepaštenost vidio sam ruku materijaliziranu u zraku pored moje glave, i ruka je držala nešto. Bio sam toliko šokiran i zaprepašten da sam poskočio i nasilno zadrmao krevet. Štogod da je bilo u ruci je poletjelo, i ruka se povukla od mene i otišla prema gore nestajući. Onesvijestio sam se i moja svijest je polako pala u ništavilo, iako s blagom odgodom.

Psihokineza (PK) ili Telekineza (TK)

Psihokineza je kada je nešto fizički pomaknuto ili promjenjeno psihičkim sredstvima. Jednog dana sam upravo napustio svoje radno mjesto u oko 20:00. Bio sam vrlo uzbuđen zbog mnogih stvari: Knjiga koju sam čitao je bila uzbudljiva, nedavno sam imao uzbudljivi ITI i druge uzbudljive stvari su se događale. Iz nekog razloga, dok sam čekao da ulovim bus, osjećao sam se vrlo fizički jakim. Osjećao sam se kao da bih mogao bilo što učiniti. Nikada nisam nemaran prema tim osjećajima; trebao sam pronaći neki način da testiram taj osjećaj moći. Ogledao sam se oko sebe za bliže objekte. „Ako doista imam tu moć," rekao sam si, „Vjerojatno bih mogao odšetati do bilo kojeg parkirnog metra (uređaj za naplatu parkinga nap. pre.) i otvoriti ga svojim umom." Prišao sam prvom nasumično odabranom parkirnom metru, stavio svoje ruke nježno oko njega i otvorio ga bez truda! Sjajne kovanice su se rasipale po cijelom tlu. Na sekundu ili dvije stajao sam tamo šokiran. Što ako me netko vidio? Što da radim? Vrlo sam iskrena osoba.

Pokušao sam zatvoriti metar, ali rasipane kovanice su spriječavale da se vratašca zatvore. Brzo sam ga ispraznio, zatvorio vratašca, i luđački počeo gurati kovanice u metar. Usputni vozači mora da su mislili da sam lud gurajući punu šaku kovanica u parkirni metar, kasno nakon parkirnih sati. Posebice zato što nije bilo auta na tom mjestu! Pokupio sam sve kovanice sa tla i gurnuo ih unutra jednu po jednu u metar. Moje srce je još uvijek lupalo kada sam ušao na bus, i dugo nakon toga.

Evo drugog primjera iz mojih dnevnika:

09/24/84 Pon

Čudne stvari se počinju ponovno događati. Nakon posla sam htio malo crtati, ali nisam vidio svoju olovku za crtanje od našeg putovanja. Bezuspješno sam pokušavao pronaći svoju olovku mnogo puta od tada. Zadnji puta kada sam tražio bila je subota kada sam pretražio kuću i JP-ov stan.

Danas sam ju ponovno tražio, ali bez uspjeha i dok sam tražio, moj unutarnji glas je rekao, „pokušaj iskoristiti tvoju psihu da ju nađeš.“ Nisam ju pronašao, pa smo JP i ja odlučili otići kupiti jednu. Prije nego što smo otišli sjeo sam se u sredinu njegovog dnevnog boravka u najveću fotelju, čekajući ga da se spremi.

Otišli smo u kupnju ali nisam kupio novu olovku pošto mi je JP ponudio da mi posudi jednu. Kada smo stigli kući, otišao sam gore u JP-ov stan. Dok je on bio na telefonu, odlutao sam do sredine njegovog boravka. Tamo, u sredini JP-ove najveće fotelje se nalazila moja crtačka olovka! Pitao sam JP-a za to, ali on je rekao da je to nemoguće zato što je sjedio na toj fotelji baš prije nego što smo otišli! Zato, prije nego što smo otišli nije bilo olovke na fotelji, ili zapravo bilo gdje. Ali kada smo se vratili, olovka je ležala na fotelji. Ne postoji zapravo nikakvo logično objašnjenje kako se ta olovka pojavila tamo, otkuda je došla ili išta. Mora da je bila teleportirana tamo zato jer JP nije bio nijednom izvan mog vida od vremena kada smo otišli do trenutka kada smo se vratili. Ta fotelja je bila prazna kada smo otišli.

Proslušnost

Proslušnost je sposobnost da čujemo glasove ljudi koji nisu fizički prisutni. Iskustvo može kazati da se ovo može dogoditi između dvije žive osobe isto kao i običnih "duhovnih glasova". Ovo je drukčije od telepatije. Telepataijom "primate" misli drugih. U proslušnosti, čujete glas sasvim obično. Kada se to meni dogodilo, bio je tako glasan i čist da sam se okrenuo da vidim tko govori, ali nitko nije bio na vidiku. Evo dva dobra primjera:

10/14/83 Pet

Još jedna nevjerojatna stvar se dogodila prije nekoliko tjedana. Bio sam na kampusu Sveučilišta, hodajući na jedan od mojih satova, i razmišljao sam o članku u Enciklopediji Okultizma i Parapsihologije koji govori da se termin "unutarnji glas" odnosi na proslušnost. Odjednom sam duhovno začuo ženski glas. Glas je rekao, „Moje ime je Julia, i ja kažem da nije važno otkuda mudrost dolazi, već radije, sama mudrost je ona koja vrijedi!" To je prvi puta da sam ikada čuo glas koji tvrdi da ima ime! Taj glas također nije trebao prijevod kao što moj unutarnji glas treba. Umjesto toga, riječi su prošle izravno. Naravno, to me jako šokiralo.

07/05/84 Uto

Danas sam radio na odjelu kupca na poslu. Dogovorio sam za SO da se nađe sa mnom kod Kompanije P u 18:00. U 17:40 pogledao sam na sat i pomislio, „Imam dovoljno vremena; SO će biti ovdje tek za 20 minuta." Tako sam počeo unositi podatke na njihov kompjuter. U 5:45 začuo sam glas SO – jasno i glasno – kako uzvikuje nešto poput, „Halo? Je li netko ovdje?" Nisam mogao vjerovai da bi SO bila tamo tako rano, ali sam ipak čuo njegov glas. Činilo se kao da se dere izvana a ipak sam ja sjedio u Sobi Odjela u sredini velike zgrade. Svi prozori su bili zatvoreni i zaključani na 50-ak metara.

Otrčao sam do velikih vratiju, otvorio ih, i istrčao van, samo da bih pronašao SO-a kako tek silazi s mortora, skidajući svoju kacigu. Pitao sam ga da li je vikao nešto a on je rekao da nije; tek je stigao. Rekao je da je mentalno pokušao odaslati poruku meni! Provjerio sam; nema šanse da je mogao vikati dovoljno glasno da bih ga ja čuo u Sobi Odjela (pogotovo zato što je imao kacigu!). Zapanjujuća stvar oko svega je bio njegov bistrina njegovog "glasa". Zvučao je naobičnije. Također bih trebao spomenuti da sam imao radio upaljen u to vrijeme, i "čuo" sam njegov glas unatoč zvuku radija. Bio je tako jasan. SO je primjetio, „Ili si ti vrlo osjetljiv ili sam ja vrlo jak odašiljač."

Druga iskustva

Neka druga iskustva se jednostavno ne uklapaju u nijednu kategoriju. Evo nekoliko primjera:

09/27/80 Sub

Veliki moljac je ušao u moju sobu. Mentalno sam mu zapovjedio da uđe u moje ispružene ruke. Isti čas je odlepršao ravno do mojih ruku, i ja sam sklopio ruke oko njega. Onda sam ga hitro izveo iz kuće ne ozlijedivši ga.

04/17/81 Pet

Iz nekog razloga sam se pokušavao domisliti njemačke riječi za „pokušavao.“ Mozgao sam. I dalje sam je se pokušao sjetiti kada sam čuo sebe kako fizički izgovaram, „Mude!“ Onda sam pomislio, „Da, to je to.“ Onda sam shvatio što se dogodilo. Sjetio sam se riječi samo zato što ju je moje tijelo fizički izgovorilo. Nisam imao nikakvu namjeru da išta kažem, niti sam se sjetio riječi dok je nisam izgovorio. Čudno!

Zaključci:

Naravno, također postoji mnogo psihičkih stvari koje nisam iskusio. Nikada nisam iskusio spiritističko posredstvo (mediji, komuniciranje duha preko osobe, nap.prev.), automatsko pisanje, ili nešto slično.

Kada su mi se većina tih iskustava događala, nisam ih stvarno očekivao ili čak priželjkivao. Htio sam ITI-e jer su bili određeni i neporecivi u mojem vlastitom umu. Oni nisu mogli biti otpisani kao slučajnosti i preuveličana zavaravanja. Bili su neporecivo stvarni meni kao sudioniku. Ipak, kada sam vježbao svoje ITI tehnike, istraživao sam promjenjena stanja svijesti i meditaciju. I to je bilo dovoljno da otključam sva ta druga “psihička“ iskustva, i više.

Zato, upozoravam vas: ako planirate iskušati izvan-tjelesna iskustva za sebe, budite spremni na moguću pojavu drugih psihičkih iskustava. U drugu ruku, ako je vaš cilj da razvijete psihička iskustva, vježbanje ITI tehnika može dobro djelovati. Možete također dobiti nekoliko ITI-a za to vrijeme!

Mogućnosti psihičkih iskustava su toliko široki i razni kao i normalna iskustva. Ali psihička iskustva osobe ne čine tu osobu više duhovnom ili boljom od ikog drugog. Radije nego da ciljate da izazovete izvan-tjelesna iskustva ili psihička iskustva, više bih cjenio da težite duhovnom razvoju (štogod to vama značilo.) Vjeujem da će vas rad na svojem vlastitom duhovnom razvoju prirodno učiniti više psihičkim kako napredujete.

Vježba 25

Razvijanje psihičkih sposobnosti

Kako sam učio više o psihičkim iskustvima, otkrio sam da se moje fizičke sposobnosti pojavljuju i nestaju u ciklusima. U trenucima su jaki, a u drugim trenucima se čini da potpuno nestaju. Također sam naučio da je

moguće pojačati psihičke sposobnosti. Evo nekih vježbi koje mogu pojačati vaše psihičke sposobnosti:

Vježbajte meditaciju i ITI-e

- **Dajte si prijedloge prije nego što idete na spavanje i kada se probudite. Na primjer: „Želim imati psihičke sposobnosti.“**
- **Vizualizirajte se kako širite ljubav u svim smjerovima**
- **Zamislite produljivanje vaše svijesti dok pokušavate osjetiti osjećaje vašeg cijelog susjedstva**
- **Pokušajte sa glazbenom meditacijom i slušanje hipnotičkih pjesmi**
- **Dajte si podsjetnike (pišite natuknice ili bilo što) sa porukama poput „Ti si psihički sposoban“ ili „Možeš napustiti svoje tijelo.“**
- **Surađujte sa svojim Višim Ja. Evo primjera:**

Želim biti psihičan (psihički sposoban). Znam da će Svemir odgovoriti na moje potrebe i želje brzo i u potpunosti. Zauzvrat, obećajem surađivati sa svojom izvan-dušom, slijediti nagone, djelovati na intuiciju, dijeliti znanje, širiti ljubav i surađivati sa svojim Višim Ja.

Poglavlje 26

Pitanja i odgovori

Ima nekoliko pitanja koja se stalno postavljaju o izvan-tjelesnom iskustvu. Evo kako bih odgovorio na njih, u nikakvom posebnom redoslijedu:

Što radiš za vrijeme ITI-a?

Većinom, istražujem. Eksperimentiram. Imam nezasitnu znatiželju, pa samo izađem i istražujem stvari. Također volim letjeti.

Možeš li izgubiti svoje tijelo?

Ako je itko izgubio svoje tijelo, očito nije preživio da bi pričao o tome. Ali svi pokazatelji su da ne možeš izgubiti svoje tijelo za stalno. Vjerujem da je naša izvan-duša uložila velik dio vremena i energije u stvaranju i održavanju fizičkog tijela sa svrhom. Vaša izvan-duša se neće odreći vašeg tijela dok vaša svrha nije ispunjena. Tisuće ljudi su doživjeli ITI-e, i lutali tisućama milja

daleko od svojih tijela. Nakon određenog perioda, obično samo izgube svijest i nađu se natrag u svojem tijelu.

Što sa zaposjednutošću?

Možda ako imate sklonost medija, duhovi mogu privremeno nastaniti vaše tijelo dok ste izvan. Ipak, duhovi ne mogu zaposjednuti vaše tijelo na dulje vrijeme osim ako im nedate dopuštenje da naprave to. Moja prijateljica vidovnjak, LD, pričala mi je za ITI gdje je duh žene ušao u njeno tijelo bez dopuštenja. Žena je pokušala pokrenuti tijelo LD, ali nije mogla. LD se vratila u tijelo kako bi ga našla zaposjednutim. Bila je toliko ljuta da se derala na duha da izađe van "ili." Duh je rekao ne, ali je LD postala bijesna i izderala se, „Sada!" Nesretni duh je brzo napustio tijelo, i LD je ušla ponovno u njega. Pouka je, čak i kada ste izvan tijela, vaša izvan-duša "polaže pravo" na to tijelo. Drugi duhovi nemaju moć da pokrenu vaše tijelo.

Možete li susresti nešto zlo poput demona?

Ne vjerujem u zlo. Postoje samo dvije vrste demona: Prva vrsta je demon koji stvaramo iz našeg vlastitog strahova. Ako ne vjerujete u zlo, ne možete susresti te demone. Ako razumijete i suočite se s vašim strahovima, možete se suočiti s tim demonima i uništiti

ih sa djelom volje. Jedino čega se trebate bojati je sam strah.

Druga vrsta je duh mrtve osobe koji igra ulogu demona da se učini da izgleda strašnije. Ali to je drukčije od zla. Zapamtite ovo: Oni su samo duša poput mene i vas. Nemaju više moći od vas, unatoč tome kako izgledaju ili se ponašaju. Ako ste nježna duša, samo vizualizirajte bijelo svijetlo oko duha i šaljite osjećaje ljubavi do nesretne krivo-zavedene duše. Ako ste grubi, recite im da si zaguraju tamo gdje sunce ne sja, i zanemarite ga. Ako ste zaigrani, pretvorite se u velikog demona i dajte im njihov vlastiti tretman. Oni vam ne mogu nauditi, ne mogu zaposjednuti vaše tijelo osim ako im ne date moć tako da budete preplašeni.

Koji su psihološki učinci? Možeš li poludjeti?

Opet, samo govorim iz osobnog iskustva. Jedna obična definicija "razumnog" jest kada je osoba cjelovita osoba koja normalno funkcionira u društvu. Mogu reći ovoliko: Nisam imao nikakvih problema da zadržim posao. Kao kompjuterski programer i analitičar, razine stresa su visoke i djelovanje mog mozga je stalno opterećeno. Moji ITI-i nisu napravili nikakvu zamjetnu štetu.

Postoji odlična knjiga zvana Sa Očima Uma od Gabbarda i Twemloea koja sadrži temeljitu studiju

fiziologije ITI-a. Uspoređuje ITI sa drugim fiziološkim fenomenima. Ukratko, shvatili su da ITI ne bi trebao biti svrstan sa psihološkim poremećajima poput disocijacije (neuklopljivosti u društvo), šizofrenije, autoskopije i drugih smetnji tjelesnih ograničenja. ITI sapda u vlastitu kategoriju.

Kada je najbolje vrijeme za vježbu?

Nabjolje vrijeme za vježbu je ujutro, kada ste budni, svježi i niste u vjerojatnosti da zaspete. Većinom vježbam subotom i nedjeljom ujutro zato jer mogu dugo spavati, probuditi se osvježen i onda imam dovoljno vremena za vježbu. Također preporučam da odspavate u neko vrijeme dana, i iskoristite to vrijeme za pokušaj napuštanja tijela. Drijemanje je bolje od spavanja, jer obično niste toliko umorni. Možete se opustiti i stvarno ući u to, bez da ste toliko umorni da samo zaspete. Ako vježbate samo prije odlaska u krevet, pobrinite se da odete ranije u krevet da ne zaspete odmah.

Koja je razlika između ITI-a i lucidnog sna?

Neki ljudi vjeruju da su ITI-i isto što i lucidni snovi. Lako je to dvoje zamijeniti. Nisam stručnjak na području lucidnih snova, ali mogu ponuditi svoje mišljenje. Izgleda da se lucidni snovi pojavljuju u dvije kategorije: prvi tip lucidnih snova se događa za vrijeme naleta sna.

Moguće je da su ta iskustva zapravo ITI-i. Drugi tip lucidnog sna se događa za vrijeme Ubrzanih pokreta očiju (UPO = REM, Rapid Eye Movement), kojeg istraživači prepoznaju kao stanje "snova". Znastvenici su razvili nekoliko komercijalnih uređaja koji nadgledaju kapke sanjača. Kada je REM san detektiran, stroj upali svijetlo i pošalje drugi signal sanjaču. Kada sanjač prepozna signal, može se razbuditi u potpuno svijesni lucidni san.

Studije su pokazale da se ITI ne pojavljuje za vrijeme REM sna. Iz osobnog iskustva, mogu reći ovoliko: Iskusio sam ih oboje, i vidio sam razliku. Okolina lucidnih snova se čini "lažnom" kada se uspoređuje sa okolinom ITI-a. U lucidnim snovima shvaćam da je okolina "lažna" i mogu učiniti da se okolina raspadne, ostavljajući me da plutam blizu tijela.

Koja je razlika između meditacije i ITI-a?

U nekim oblicima meditacije, cilj je očistiti vaš um svih misli, što je vrlo slično umirivanju uma za ITI. Neki ljudi su izvjestili slučajno napuštanje tijela za vrijeme ITI-a. Neki ulaze u stanje meditacije kada pokušavaju izazvati ITI, ali nikada ne napuste tijelo.

Kada ja meditiram, moj um postane prazan, i ulazim u vrstu transa koji ne mogu objasniti. U tom transu

meditacije, nemam nikakve percepcije. Nemam snove ili hipnotičke slike. To je kao da se svijet potpuno zaustavio, i moja svijest je izgašena. Kada se vratim iz meditacije, nemam sjećanja.

Kada izazovem ITI, ne izazivam ni približno toliko dubok trans. Zadržavam komadić budne svijesti cijelo vrijeme. Jednom kada dosegnem ITI stanje, moja svijest ponovno postaje normalnom. Nakon iskustva, imam potpuno sjećanje na iskustvo.

Kako znam da li je stvarno?

Moje glavno pravilo iskustva je ovo: Ako niste sigurni, onda nije bio stvarni ITI. Pravi ITI bi vas trebao ostaviti bez sumnje na umu. U pravom ITI-u, trebali biste se doslovno osjećati kao da ste odvojeni od tijela. Neće se činiti kao san, sanjarenje, vizualizacija, ili mašta. Osjećaj će biti apsolutno stvaran.

Je li svijest čista za vrijeme ITI-a?

U ITI-u, kao i u životu, svijest može biti kristalno čista ili nejasna. Imao sam ITI-e gdje je moja svijest bila intenzivnija nego u normalnom životu. Također sam imao ITI-e gdje je moje razmišljanje bilo više “nejasno“.

Koja je razlika između ITI-a i Iskustva Blizu Smrti (IBS)?

Ovo je moje razmišljanje: Izvan-tjelesno iskustvo je jedna uobičajna značajka Iskustva Blizu Smrti (IBS-a). Tipični IBS-i imaju i neke druge uobičajne značajke koje obično nisu pronađene u ITI-u (iako to ne znači da se ne mogu dogoditi). Neke od ovih značajki su: Spuštanje niz tunel, prelet vašeg života pred vašim očima, viđanje jakog svijetla, susret s mrtvim srodnicima ili prijateljima i govor da „još nije tvoje vrijeme.“

Također, IBS-i se obično događaju za vrijeme tjelesne traume. ITI-i se obično događaju iz stanja savršenog zdravlja.

Da li je itko vidio Boga, Isusa, itd., za vrijeme ITI-a?

Uobičajnije je vidjeti božanstava za vrijeme IBS-a nego za vrijeme ITI-a. Zanimljivo je zabilježiti da kada se to dogodi čini se da se to zasniva na temelju religioznih vjerovanja te osobe. Kršćani običavaju vidjeti Krista. Budisti običavaju vidjeti Budu. Hindusi običavaju vidjeti svoja božanstva. Vjerujem da postoji samo jedan Bog. Možda se drugi moćni duhovni entiteti sa druge strane mogu pojaviti u obliku koji najviše pogoduje sudioniku.

Osobno, nikada nisam vidio božanstvo za vrijeme ITI-a, osim iskustva u djetinjstvu u drugom poglavlju.

Kada napustiš tijelo, nisi li tehnički mrtav? Zašto se nepojavljuje moždano oštećenje ili stanje smrti?

Vaše tijelo ne umire za vrijeme ITI-a. Ulazi u duboko opušteno stanje.

Je li ITI povezan sa NLO fenomenom?

Mnoge žrtve "izvanzemaljskih otmica" opisuju simptome slične ITI fenomenu. Opisuju tunele, vibracije, čudne zvukove i prizore, i totalnu paralizu. Opisuju kako se izvanzemaljci pojavljuju niotkuda pored njihovih kreveta ili prolaze kroz zidove. Žrtve se levitira iz kreveta i povučeni su van kroz zid. Vjerujem da mnoge takve žrtve jednostavno pogrešno shvaćaju simptome tipičnog ITI-a. Mislim da bi mnogi "oteti" osjetili olakšanje da znaju pravu prirodu svojih iskustava!

Također moram nadodati da ne mogu sve tvrdnje o izvanzemaljskim otmicama biti odbačene kao ITI-i. Neki NLO slučajevi imaju nepobitne fizičke dokaze koji ne bi bili ostavljeni za vrijeme ITI-a.

Može li se nastaniti tijelo medija za vrijeme ITI-a?

Oko 1903, invalid imena Vincent Turvey je naučio kako izazivati ITI-e da se solobodi svog osakćenog tijela. Spiritualizam je još uvijek bio popularan tada, pa je Turvey započeo posjećivati seanse za vrijeme svojih ITI-a. Nekoliko puta je stvarno poslao poruke preko medija za vrijeme seanse. U svojoj knjizi, Počeci Vidovnjaštva, Turvey je bilježio svjedočenja ljudi koji su bili prisutni na tim seansama. Vjerujem mu zato jer je imao svjedoke i zato jer je bio previše fizički nesposoban da odigra takve velike prijevare. Nikada nisam to pokušao, i ne znam za nikoga tko jest, osim Turveya. Ali vjerujem da to može biti učinjeno.

Postoji li nešto poput astralnog seksa?

Čitao sam o astralnom seksu u samo nekoliko knjiga. Slijedeće iskustvo,koje sam označio kao lucidan san u to vrijeme, je najbliže što sam bio.

03/08/83 Čet

Prošle noći sam imao zanimljivo iskustvo koje bih htio podjeliti. Prošle noći prije nego što sam otišao spavati u ponoć, molio sam se Bogu. Zamolio sam ga za iskustvo

u kojem bih susreo svoju srodnu dušu kroz san...U neko vrijeme u pola noći pronašao sam se u snu-nalik stanju i bio sam polusvjestan. Nisam bio na prepoznatljivom mjestu. Bio sam sa ženom sa svjetlom kosom, i nisam znao da li je ona moja srodna duša ili ne. Približili smo se jedno drugom, i prije nego što smo se zagrlili postao sam svijestan u smislu lucidnog sna.

Intenzitet iskustva je ono što je uzrokovalo da budem svjestan. Isprva smo ušli u zagrljaj i mislio sam da se grlimo. Onda je njeno tijelo postalo manje određeno i počelo se topiti s mojim. Bio sam iznenađen i moje tijelo se također počelo topiti! Dok smo se topili jedno u drugo, energija je počela prštati iz svih smjerova sa intenzitetom sunca.

Ne mogu se više sijetiti.

Što vidiš kad pogledaš u zrcalo?

Slijedi ITI u kojem sam pogledao u zrcalo. Ono što sam vidio bilo je iznenađujuće.

12/25/85 – ITI #121

...ostao sam u krevetu, vježbajući ITI-e. Iskoristio sam ljuljanje-svoje-svijesti metodu da se oslobodim tijela, ali

sam se osjećao nekako pričvršćeno za njega, čak i kada sam se odljuljao. U jednom ljuljanju prema naprijed, izokrenuo sam se nalijevo, ispružio astralne ruke, uhvatio se za krevet i potpuno se izvukao iz tijela. Zastao sam tamo, čučno na krevet, gledajući u zastore na prozoru sobe. Sve je izgledalo normalno iz te točke gledišta.

Planirao sam posjetiti CRA, i zastao sam misleći o posjetu njoj. Pomislio sam, „Ima dovoljno vremena za to. Prvo, želio bih malo eksperimentirati.“ Moje oči su bile zatvorene zbog prijašnjeg ITI-a.

Pauzirao sam, pokušavajući se dosjetiti dobrom eksperimentu. „Znam,“ pomislio sam, „Pokušat ću gledati u zrcalo!“ Čim sam pomislio to, osjetio sam čudnu promjenu svijesti i otvorio sam oči.

Pronašao sam se u čudnoj sobi sa zrcalom. Došetao sam do zrcala i pogledao u njega. Isprva sam vidio svoju vlastitu sliku, ali bez brade – samo sam brkove imao. Pomislio sam na to koliko izgledam kao BA (CRA-in muž). Moja slika se polako promjenila u sliku BA i pomislio sam, „Hm, možda sam ja blizanac BA-a. Ali imam bradu i brkove, a moja slika ne izgleda tako.“ Ponovno sam pogledao u zrcalo, pokušavajući popraviti sliku. Primjetio sam da se slika ne smješi; imala je vrlo ozbiljan izraz lica. Zato sam se nasmiješio zrcalu i gledao kako mi se slika mjenja.

Moja slika se polako promjenila u sliku žene koju nikada nisam prije vidio, i onda se polako promjenila u sliku nasmiješenog DS-a! (DS je član naše grupe za razgovore). Pomislio sam, „Vau! To nisam ja. Pitam se da li je DS isto duplikat!“ Pozdravio sam se sa slikom DS-a, i pogledao u zrcalo i vidio sebe. Ovga puta sam izgledao normalno u svakom pogledu. Smijao sam se, i primjetio sam da sam nosio istu odjeću koje je mje tijelo nosilo u krevetu. Pomislio sam, „Dobro.“

Pitao sam se da li da posjetim CRA, ili da napravim još jedana eksperiment. Pokušao sam se dosjetiti drugim eksperimentima koje bih mogao napraviti, ali sam izgubio svijest i odmah se vratio u tijelo.

Ova priča imala je zanimljive posljedice. Evo što sam napisao u dnevnik slijedećeg dana. Slijedećeg dana, prepričao sam ITI grupi za razgovore i BA je bio tamo. Koliko smo mogli shvatiti, BA se upravo bio oblačio za vrijeme mog ITI-a. Najvjerojatnije je bio u kupaonici gledajući se u ogledalo! Je li slika njega koju sam vidio bila stvarna?

Koliko je dugo potrebno da se nauči?

Ovo varira od osobe do osobe. Neke knjige tvrde da vas mogu nučiti da napustite svoje tijelo u 30 dana ili manje. Ali to ovisi o puno čimbenika, poput čitateljevog sustava vjerovanja, koliko često vježbaju, metode koje iskušavaju, i njihovog vladanja za vrijeme vježbanja.

Neki ljudi su pokušavali deset godina ili više prije doživljavanja svojeg prvog ITI-a. Drugi su uspjeli iz prvog pokušaja. Nemojte biti obeshrabreni ako ne dobijete rezultate u nekoliko mjeseci. Svatko može naučiti ovu vještinu sa vježbom i strpljenjem.

Kako izgleda tipična ITI sesija vježbanje?

U tipičnoj ITI sesiji vježbanja, probudit ću se prirodno oko 6:30. Dignut ću se, posjetiti zahod, onda ću popiti nešto sa kofeinom. Ostat ću budan na oko pola sata da pročistim misli. Obično sam preumoran u to vrijeme, pa ću otići natrag u krevet i spavati još jedno vrijeme.

Oko 7:30, prirodno ću se probuditi, protegnuti i započeti svoj prvi pokušaj. Nakon 20-ak minuta pokušavanja, odustati ću, okrenuti se i ponovno zaspati.

Kada se probudim iz tog razdoblja sna, učinit ću svoj drugi pokušaj. Ponovno ću izdržati oko 20 minuta prije odustajanja. Obično sam uspješan u svom drugom ili

trećem pokušaju. Ako nisam uspješan do 11:30, prestajem sa vježbanjam.

Koliko je dugo potrebno da se izazove ITI?

Obično je potrebno oko petnaest do dvadeset minuta da se izazove ITI. Moje najbrže izazivanje je trajalo 30-ak sekundi. Moje najdulje izazivanje je trajalo više od sata.

Koja je najčešća pogreška za vrijeme vježbanja?

Najčešća pogreška koju ljudi rade je ta što se previše trude. Mnogi ljudi se toliko trude da izazovu ITI da nikada ne postignu ono potpuno pasivno stanje uma koje sam spomenuo u poglavlju 24, korak 2. Ako se "jako trudite" umjesto da se prepustite, nikada nećet biti sposobni dovoljno umiriti vaš um da izazovete ITI.

Zašto to činiti? Čemu služi to?

Vjerujem da ima mnogo dobrih razloga da izazivamo izvan-tjelesna iskustva. Mogu nam pomoći da se pripremimo za zagrobni život, i otkrijemo tajne koje leže iza vratiju smrti. To nam, zauzvrat, može donijeti bolje razumjevanje i poštivanje života; Stječemo shvaćanje da

je život, iznad svega, samo privremen. Nakon ITI-a ili dva, ne postoji više strah od smrti. Također nam može pomoći da razvijemo psihičke sposobnosti. Također nam može pomoći da kontaktiramo preminule voljene osobe. Možda ćemo ga u budućnosti moći koristiti da dosegnemo daleke krajeve svemira, ili dubine oceana. Ili možda da pronađemo nestalu djecu i da ulovimo kriminalce. Osim toga, zabavno je. Najvažnije, ITI-i nam mogu pomoći da budemo više duhovni. Možemio pronaći svoje vlastite odgovore umjesto da se oslanjamo na religiju, prazvovjerje i dogmu. Možemo istražiti naš vlastiti unutarnji svemir ili otkriti našu vlastitu nutrinu. Možda možemo iskusiti našu istinsku izvan-dušu, ili super svijesni bitak (ja). Možda čak možemo dostići Ekstazu, Satori, Nirvanu, Krist-svijest ili kako god ju želite nazvati. Možda čak možemo iskusiti božanstveno, beskrajnu dušu, ili Boga. Mogućnosti su beskrajne.

Još uvijek ima neodgovorenih pitanja o izvan-tjelesnom iskustvu. Čini se koliko god odgovora otkrijem, to se više pitanja pojavljuje.

Vježba 26

Ljujlanje iz strane u stranu

Ovo je slično metodi opisanoj u poglavlju 24.Lezite se sa rukama uz bokove. Opustite svoje tijelo do točke u kojoj više ne možete osjećati vaše ruke. Što je stvarnije moguće, zamislite da su vaše ruke rastegnute okomito od vašeg tijela (ne na vašim bokovima). Zadržite taj osjećaj i istodobno smirite vaš um do onog umirujućeg stanja spomenutog u poglavlju 16. Ako vam je teško dostići tu točku, vaše tijelo vjerojatno nije dovoljno opušteno. Trebali biste biti toliko opušteni da ne osjećate vaše fizičke ruke sa strane. Ne prestajte dok se ne osjećate kao da su vaše ruke istegnute. Zadržite vaš um u tom smirenom stanju.

Onda vizualizirajte da se obje ruke drže za pričvršćene ručke. Zadržite tu vizualizaciju dok ne bude stabilizirana.

Slijedeće, vizualizirajte da malo savijate vašu desnu istegnutu ruku, koja blago povlači vaše tijelo prema sebi. Ovaj zamišljeni pokret vašeg tijela bi trbao započeti vrlo kratko, oko jednog milimetra. Vaše fizičko tijelo se ne bi trebalo micati (ako se pomakne, započnite od početka.) Onda savijte vašu lijevu ruku, povlačeći svoje tijelo natrag ulijevo.

Ponovno, savijte vašu desnu ruku, a onda vašu lijevu ruku da blago "zaljuljate" vaše tijelo iz strane u stranu. Nastavite savijati vaše ruke lijevo-desno-lijevo-desno. Dok to činite, razvijte ritam u vašem ljuljanju. Svako

savijanje bi trebao trajati samo pola sekunde da se ostvari, pa bi potpuni ciklus lijevo-desno-lijevo-desnog trebao trajati sekundu da se ostvari.

Nastavite zadržavati ovaj primjer ljuljanja oko 30-ak sekundi (točni iznos vremena je nevažan), a onda polako počnite povećavati količinu povlačenja. Nakon četiri minute, pojačajte količinu ljuljanja do oko 14-ak centimetara na svakoj strani. Do tada je vjerojatno da će vas obuzeti vibracije. Ignorirajte ih i nastavite se ljuljati još 10-ak sekundi. Onda ćete biti oslobođeni vašeg tijela. Koristite ubrzanje iz strane u stranu da izađete.

Poglavlje 27

Svemir nije konačna granica!

Vjerujem da svi odabiremo da se rodimo u ovom fizičkom svemiru iz razloga. Svatko od nas je došao ovamo da izvuče određenu pouku ili izvrši određenu misiju, stvorili smo naša fizička tijela da si pomognemo ostvariti te misije. Tijela su predivna oruđa. Poput televizije, oni mogu biti vrlo zabavna i možemo naučiti mnogo toga koristeći ih. Ali baš poput televizije, dobro je provesti neko vrijeme bez njih, samo da pružimo sebi bolju perspektivu "vanjskog" svijeta.

Zadržavani smo u našem tijela samo zbog fizioloških barijera: Naša vjerovanja, očekivanja, želje, obrambeni mehanizmi i tako dalje. I sa vježbom možemo maknuti te fiziološke barijere. Ne moramo provoditi cijelo naše vrijeme u tijelu. Možemo povremeno "lutati" radi zabave i avanture. Sve što imamo za izgubiti su ograničenja, dogmu i strah. Ono što možemo dobiti je novo područje svijesti.

Izvan-tjelesna iskustva su unijela dubinu i duhovnost u moj život koju možda nikada ne bih upoznao. Svakog dana učim i napredujem. Moja svijest se neprestano širi. Za razliku od drugih ljudi, više se ne bojim smrti.

Čuo sam kako se kaže da nikada ne možeš nešto potpuno cijeniti dok to ne nestane. Možda nam izvan-tjelesna iskustva mogu pomoći da cijenimo vrijednost života.

Svemir se neprestano širi, ne samo fizički, već i u svijesti i dubini bića. Sve vas pozivam da dosegnete dubinu postojanja i dotaknete beskonačno!

KRAJ